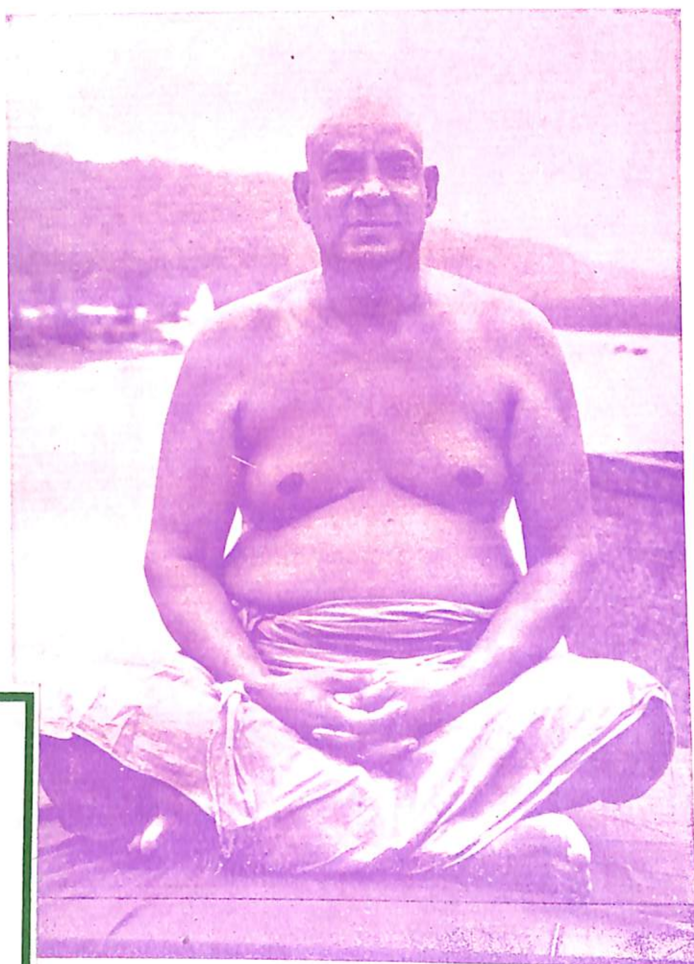
அன்பு அஹிம்சை தூய்மை



ஸ்ரீ சுவாமி சிவானந்தா

அன்பு அஹிம்சை தூய்மை

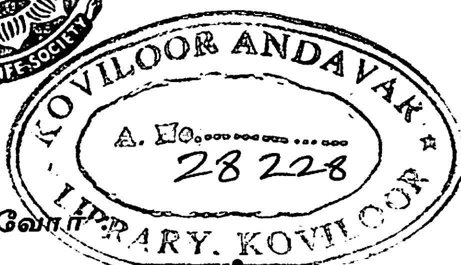
அருளியது :

ஸ்ரீ சுவாமி சிவானந்தா

தமிழாக்கம் :

திரு. *R.* வரதராஜன், B. A., B. T.,





வெளியிடுவோர் :

தெய்வீக வாழ்க்கைச் சங்கம்

சிவானந்தா ஆஸ்ரமம்

இராசிபுரம் : : சேலம் ஜில்லா

1984

விலை] [ரூ. 3—00

* O *

Translation of :

extracts from

"BLISS DIVINE" In Tamil

* O *

Printed out of the magnanimous donation of :

Humble Devotees of

H. H. SRI SWAMI SIVANANDA

Printed at The Literary Press, Salem - 636 001.

முகவுரை

நம் வாழ்க்கையில் ஒளியாகவும் வழிகாட்டியாகவும் விளங்கும் சத்குரு ஸ்ரீ சிவானந்தா அவர்களுக்கு வணக்கம்.

பல ஆண்டுகளாக எண்ணற்ற நூல்களை வெளியிட்டு குருமகராஜ் சுவாமி சிவானந்தா அவர்களின் புனிதமான ஞானயக்ஞப்பணியை இராசிபுரம் தெய்வீக வாழ்க்கைச் சங்கம் முறையாகவும், ஒழுங்காகவும், திட்டமிட்டும் நடத்தி வருகிறது. அதனுல் தமிழ் நாட்டிலும் வெளிநாடுகளிலும் தமிழர்கள் வாழும் பகுதிகளில் இருக்கும் ஆயிரக்கணக்கான ஆன்மீக சாதகர்கள், அடியவர்களின் இல்லங்களில் சுவாமி சிவானந்தா அவர்களால் எழுதப்பட்ட வாழ்வில் மறுமலர்ச்சி உண்டாக்கும் நூல்களின் தமிழ் மொழிபெயர்ப்புக்கள் இன்று இருக்கின்றன.

இவ்வாண்டுக்கான ஞானயக்ஞத் தொடரில் 'அன்பு அகிம்சை தூய்மை' என்ற நூலை திரு. R. வரதராஜன், B.A., B.T., அவர்கள் மிக அற்புதமாக தமிழில் மொழி பெயர்த்துள்ளார்.

இந்நூலை மிகச் சிறந்த முறையில் சேலம் லிட்டரரி பிரஸ்ஸார் அச்சடித்துக் கொடுத்துள்ளனர்.

இப்பணிக்குத் தேவையான பொருளை வாரி வழங்கியவர், இப்புனிதமான பணியைச் செய்த நல்ல ஆன்மாக்கள், இந்த ஆன்மீக போதனைகளைப் படிப்பவர்கள் ஆகிய அனைவருக்கும் எல்லாம் வல்ல இறைவன் தெய்வீக அருளைப் பொழிய வேண்டுமெனப் பிரார்த்தனை செய்கிறேன்.

சுவாமி சிதானந்தா

ஓம்

பொருளடக்கம்

அன்பு அஹிம்சை தூய்மை

புத்தகம் அச்சிட நன்கொடை அளித்த அன்பர்கள்

நெ.	பெயரும் விலாசமும்		ரூபாய்
1.	'ஞானதான வள்ளல்' திரு. S. கோவிந்தசாமி முதலியார் & திருமதி தனலட்சுமி அம்மாள், ஈரோடு–1.	....	202
2.	திரு. S. K. மைல்சாமி கவுண்டர், "SKM POULTRY SERVICES" ஈரோடு-2.	....	200
3.	ஓர் அம்பத்தூர் அன்பர்	....	200
4.	திரு. V. பொன்ராஜ், Retd. Supt. Railway Medical Office, சென்னை.	....	150
5.	கலிங்கா டெக்ஸ்டைல்ஸ், ஈரோடு–1.	...	100
6.	திரு. K. ஹரிஹரராமன், B. A., B. Com. ஆடிட்டர், ஈரோடு-1	....	60
7.	திரு. C. அன்புமலர், B. Com. S/o திரு. S. சின்னசாமி, B. A., B. L., ஈரோடு–1	....	60
8.	திரு. C. K. ரங்கசாமி கவுண்டர், கோவை-7.	....	60
9.	திரு. M. பெரியசாமி, SM. PM. டெக்ஸ்டைல்ஸ், சீராப்பள்ளி, சேலம் Dt.	....	60

10. திரு. N. வெங்கட்ராமன்,
'நடராஜ நிலையம்', பெங்களூர்-3. 60

11. திரு. C. சிவசண்முகம் & சன்ஸ்
சிவானந்தா டெக்ஸ்டைல்ஸ்,
இராசிபுரம். 60

12. திரு. மா. இராஜரத்தினம், B. A., B. T.,
யோகாசன ஆசிரியர் &
இயற்கை மருத்துவர், சேலம். ... 60

13. திரு. R. ராகவன்,
The Federal Bank, Ltd. தஞ்சாவூர் 60

14. திரு. D. ஜெயராமுலு நாயுடு, B. A., B. L.,
நாமக்கல். ... 60

15. Dr. K. ஜெயராமசந்திரன், M. B., B. S.,
நாமக்கல். ... 60

16. திரு. V. மாரப்ப கவுண்டர், N. R. T.
நாமக்கல். 60

17. Dr. N. பழனியப்பன், M. S., நாமக்கல். ... 60

18. Dr. A. நடராஜன், M. B. B. S. நாமக்கல் 60

19. திரு. R. N. வேதமூர்த்தி, நாமக்கல். 60

20. திரு. பா. அரங்கராசன்,
'முத்தமிழ்பண்ணை'
வைரிசெட்டிபாளையம். 60

21. திருமதி K. சூரியகுமாரி, கோவை-2 60

22. திரு. S. P. ஆறுமுகம்,
லக்கி ஏஜன்சீஸ், திருச்சி-2 60

23. திருமதி சிவானந்த விஜயலக்ஷ்மி,
மதுரை-20. 60

24. திரு. P. R. ராம்தாஸ், மதுரை-1. 60

25. திரு. க. வெ. வெள்ளைய பிள்ளை,
ஆசிரியர், தண்டரை. N. A., Dt. 60

26. திரு. G. சிவராமகிருஷ்ணன், மதுரை-1 60

27. திரு. Y.K.V. சந்தானம் செட்டியார் &
திருமதி கிருஷ்ணவேனி அம்மாள்,
இராசிபுரம். 60

28. திரு. G. A. ராதாகிருஷ்ணன் &
திருமதி R சரோஜனு, விழுப்புரம். 60

29. திரு. T. K. சம்பத்,
Indian Bank, கோவை. 60

30. அமரர் M. S. திரவியம் பிள்ளை நினைவாக
திரு தி. வேதகிரீஸ்ரன், B. Com.,
மதுரை-1. 60

31. திரு. K. V. மூர்த்திநாராயண
செட்டியார், பாப்பாரப்பட்டி, ... 60

32 திரு. B. கோபாலகிருஷ்ணன்,
பெங்களூர்–11. 61

33. அமரர் சேலம் K. A. சஞ்சீவி செட்டியார்,
தர்ம கைங்கரியம் 60

34. திரு. M. A. கோபாலகிருஷ்ணன்,
Retd. Asst. Divisional Engineer,
கிருஷ்ணகிரி. 60

35. திரு. P. சுந்தரராஜன், சேலம்–6. 60

36. திரு. P. மாணிக்கம், செயலாளர்
சன்மார்க்க சங்கம்,
மேச்சேரி, சேலம் Dt. ... 60

37. V. M. நல்லப்ப ரெட்டியார், வரகூர் (P. O.) சேலம் மாவட்டம். 60

38. திருமதி R. ராதாமணி, பாண்டிச்சேரி. 60

39. திரு. மு. ஆ. அருணாசல முதலியார், தலைவர், அறப்பளீஸ்வரர் திருப்பணிக்குழு, திருச்சி-3. 60

40. திருமதி விசாலாக்ஷி அம்மாள், இராசிபுரம். 60

41. திரு. N. M. அருணாசலம், சேலம்-3. 60

42. திரு. G. C. துரைசாமி, பெரம்பலூர், திருச்சி மாவட்டம். 60

43. திரு. N. கோவிந்தராஜ், 'முருகதாஸ்' டீ ஸ்டோர்ஸ், போடி. ... 60

44. திரு. M. சுப்பு செட்டியார், லக்ஷ்மி மெடிகல்ஸ் குரூப், சேலம்-1 ... 60

45. திரு. SM. RM. அடைக்கலவன் செட்டியார், 'லக்ஷ்மி பார்மஸி' இராசிபுரம். 60

46. திரு. M. G. ரங்கராஜு, சவுண்ட் என்ஜினியர், இராசிபுரம். 60

47. திரு. P. T. துளசிராமன், ஸ்ரீ லக்ஷ்மிராம் டெக்ஸ்டைல்ஸ், இராசிபுரம். 60

48. புலவர் வே. பாலசுப்பிரமணியன், M. A , B. Ed., தமிழாசிரியர், பெ. குயிலம், வ. ஆ. மாவட்டம். 60

49. திருமதி V. சுகந்தினி, Bitrakunta, ஆந்திர மாநிலம். 60

50. திரு. K. முத்து, காவேரிநகர், கொமாரபாளையம். 60

அன்பு, அஹிம்சை, தூய்மை

1. அன்பு

அன்பு என்பது வாழ்வின் நியதி. அந்த நியதியை நிறைவேற்றுவதே அன்பு காட்டுவது. அவ்வாறு நிறைவேறும்போது நிலைபெற்ற அமைதியும் நீடித்த இன்பமும் உண்டாகும்.

இந்த உலகமே அன்பின் விளைவாகத் தோன்றியது தான். அது அன்பிலே வாழ்கின்றது. அது அன்பிலேயே முடிவில் மறைந்துவிடுகிறது. இந்தப் பிரபஞ்சத்தை ஆட்டிவைக்கும் ஆற்றலே அன்புதான்.

அன்புதான் வாழ்க்கை. அன்பே இன்பம். அன்பே மகிழ்ச்சி கொடுக்கும். அன்பு என்பது உள்ளத்தோடு உள்ளத்தையும், ஆன்மாவோடு ஆன்மாவையும் பிணைக்கும் பொன் சரடு.

அன்பு ஆக்கபூர்வமானது. அனைத்தையும் படைக்க வல்லது. அன்பு எதையும் கவர்ந்து உருவாக்கவல்லது. அன்பு புத்துணர்ச்சி உண்டாக்கும் தத்துவம். அன்பு என்பது நீங்கள் உறுதியோடு உபயோகிக்கும் உண்மையான ஒரு பொருள். அன்பு என்பது எதையும் நன்முறையில் உருவாக்கவல்லது. அன்புத் தத்துவத்தை அறிவியல் நுணுக்கத்தோடு பயன்படுத்தவல்ல ஒருவர் விந்தைகளை விளைவிக்கக்கூடும். அன்பு எல்லாவிதமான அறிவியற் கலைகளையும்விட மேலானது. முனிவர்களும் உயர்ந்த மனிதர்களும் இந்த அன்பு என்னும் நியதியை கையாளுகின்றார்கள்.

வாழ்வு என்பது அன்பு செலுத்துவதுதான். அன்பு செலுத்துவது என்பதுதான் வாழ்க்கை. அன்பு செலுத்தக் கற்றுக்கொள்ளத்தான் நீ வாழ்கிறாய். நிலையான வாழ்வு பெறுவதற்காக நீ அன்பு காட்டக் கற்றுக் கொள்கிறாய். நம்பிக்கையும் அன்பும், பக்தியும் இல்லாத

வாழ்க்கை வரண்ட பாலைவனம் போன்றது. அதுதான் உண்மையில் இறப்பு.

அன்பைவிட உயர்ந்த பண்பு, செல்வம், அறிவு, தர்மம், மதம் ஆகிய எதுவும் கிடையாது. ஏனெனில் அன்பே சத்தியம், அன்பே கடவுள். இறைவன் அன்பே உருவானவர். இறைவன் படைப்புகள் அனைவற்றிலும் அவருடைய அன்பைக் காணலாம்.

சத்தியம் அல்லது இறைவனுடைய இராச்சியத்தை அடைவதற்கு அன்புதான் நேரானதும், சரியானதுமான வழி. படைப்பின் உயிர் தத்துவம் அதுதான். ஆன்மீக ஆற்றலை உயர்ந்த வழியில் வெளிப்படுத்துவதும் அதுதான். மதத்தின் கடமைகள் அனைத்தும் ஒருசேர அமைந்தது அன்புதான். அது ஒரு அடியவனின் கையிலுள்ள மந்திரக்கோல் போனறது அதன் உதவியால் அவன் உலக முழுவதையும் வென்றுவிடுகிறான். மீரா, துக்காராம், துளசிதாஸ், கௌரங்கர், இயேசு, இறைவனிலேயே மயங்கிய சுபீர், மன்சூர், ஷாம்டப்ரீஸ் ஆகியவர்களை ஆட்டிவைத்த ஆற்றலும அன்புதான்.

ஆசையும் தூய்மையான அன்பும்

உடலை நேசிப்பது ஆசை அல்லது காமம். இறைவனை நேசிப்பது பிரேமை அல்லது பக்தியாகும். அது தூய்மையான அன்பு. அன்புக்காகவே அன்பு செய்வதாகும்.

எதையாவது பெறுவதற்காக ஒருவரிடம் அன்பு காட்டுவது தன்னலங்கருதும் அன்பாகும். அது இந்த உலகத்தோடு உன்னைப் பிணிக்கிறது. எல்லா உயிர்களையும் இறைவனின் தோற்றங்களாகவே கருதி நாராயண பாவத்தோடு அவைகளிடம் அன்பு காட்டுவதுதான் உண்மையான அன்பு. அதுவே தெய்வீக அன்பு. அதுதான் உன்னை மோட்சம் அல்லது விடுதலையை நோக்கி அழைத்துச் செல்லும்.

ஒரு கணவன் தன் மனைவியை நேசிப்பது அவளுக்காக அல்ல. அவன் தன் பொருட்டே அவளை நேசிக்கிறான். அவன் தன்னலங் கருதுபவன். அவளிடம்

உடலின்பத்தை எதிர்பார்க்கிருன். தொழுநோய் அல்லது அம்மைநோய் கண்டு அவள் அழகு குலேந்தால், அவனுக்கு அவளிடமுள்ள அன்பு மறைந்துவிடுகின்றது.

இந்த மாதிரி அன்பில் உடலேப்பற்றிய ஆசை இருக்கிறது. அங்கு நிறைய தன்னலம் காணப்படுகிறது. இந்த அன்பு பயன் கருதுவது.

பயன் கருதும் அன்பில், நேசிப்பவர் நேசிக்கப்படுபவர் ஆகிய இருவருக்குமிடையில் எவ்விதமான உண்மையான அன்பும் இருக்க முடியாது. கணவன் உயிர் பிரியும் தருணத்தில் மனைவி அவன் வங்கிக் கணக்குப் புத்தகத்தை எடுத்துக் கொண்டு தன் தாய் வீட்டுக்கு போய்விடுகிருள். சில நாட்கள் கணவன் வேலேயில்லாமலிருந்தால், மனைவி கடுகடுத்த முகத்துடன் இருக்கிருள்; கடுமையான சொற்களைப் பேசுகிருள்; சிறிதளவுகூட அன்பு காட்டிச் சேவை செய்வதில்லை. இது தன்னலமுள்ள அன்பு. இதயத்தின் உள்ளே உண்மையான பாசம் இல்லை. தியாக உணர்வின் அடையாளமே காணப்படவில்லை. எனவே வீட்டில் எப்பொழுதும் சண்டையும், சச்சரவும், அமைதியற்ற நிலேமையுமே இருக்கிறது. கணவனும், மனைவியும் உண்மையில் ஒற்றுமையுடன் இல்லை. எப்பொழுதும் போராட்டம் தானிருக்கிறது. அவர்கள் வரண்ட, மகிழ்ச்சியற்ற ஏதோ ஒரு வாழ்க்கையை நடத்த முயலுகிருர்கள்.

வழி தவறி வாழும் சகோதரிகள் கூட சிறிது காலத்துக்கு அன்பையும், புன்சிரிப்பை காட்டியும், தேனெழுகும் சொற்களைப் பேசியும் தங்கள் வாடிக்கையாளர்களிடம் பணம் கறக்கும் வரையில் நடிக்கிருர்கள். இதை உண்மையான அன்பு அல்லது மகிழ்ச்சி என்று சொல்ல முடியுமா? உண்மையைச் சொன்ஞல் இங்கு வஞ்சகமும், சூழ்ச்சியும், குறுகிய மனப்பான்மையும் நடிப்பும் தானிருக்கின்றன.

இம்மாதிரியே உலகியல் நேசத்தில் குறைவும், விரும்பத்தகாத நிகழ்ச்சியும், புரியாத சந்தேகங்களும் குற்றங்களும் இருக்கின்றன. ஆஞல் உண்மையான

அன்போ வளமானது, நிறைவு பெற்றது, பூரண மானது, குற்றமற்றது. அது நிலையானது, மாருதது, அளவற்றது.

தன்னலம் கருதும் அன்பு மற்றவர்களிடம் எதை யாவது எதிர்பார்க்கிறது. ஆனால் தூய அன்பு தான் நேசிப்பவருக்கு மகிழ்ச்சியூட்டி, அவர் பெறும் இன்பத் தைக்கண்டு தானும் மகிழ்ச்சியடைகிறது. அன்பு என்பது தியாகம். மற்றவர்களோடு பங்கிட்டுக் கொண்டு, சேவை செய்வதே அன்பு காட்டுவதாகும்.

சேவைதான் அன்பின் வெளிப்படையான தோற்றம்

சேவை, தர்மம், பெருந்தன்மை, கருணை ஆகிய உருவங்களில் செயல்பட அன்பு துடித்துக் கொண் டிருக்கிறது.

தயை அல்லது கருணை அன்பின் செயல் வடிவம். அது அன்பைச் செயல் வடிவத்தில் வெளிப்படுத்தும் முறையாகும். அஹிம்சை என்பது அன்பை மறை முகமாக வெளிப்படுத்தும் முறை.

அமைதியுடன் நல்லவராக இருப்பது மட்டும் போதாது. வெளிப்படையாக நல்ல முறையில் செயல் படுவது ஒருவருடைய ஆன்மீக முன்னேற்றத்திற்கு மிகவும் தேவை. சாதகர் ஒருவர் எப்பொழுதும் செயலில் ஈடுபட வேண்டும்.

சேவை மனப்பான்மை உனக்குள்ளே ஊறியிருக்க வேண்டும். சேவை மனப்பான்மை உன்னுடைய இயல் பாகவே இருக்க வேண்டும். வெறும் வெளி வேடமாக இருக்கக் கூடாது. அன்பும், பாசமும், அக்கறையும், பாவமும் இல்லாவிடில் ஏதும் பயனில்லை. பாவத் துடனும் அன்புடனும் சேவை செய்வாயானால், இறைவன் உனக்குப் பின்னே இருந்து கொண்டு உதவுவான்.

சங்கரரும், இயேசுவும், புத்தரும், முகம்மது நபியும் தொண்டு செய்தார்கள். ஜனகரும் சமர்த்த இராம தாசரும் சேவை செய்தார்கள். தொண்டு செய், அன்பு காட்டு, மற்றவருக்குக் கொடு. இந்த நற்செயல்களைச் செய்பவர்கள் தங்கள் வாழ்வின் துன்பமான நாட்களைக் கூட வெற்றியுடன் கடக்க, தெய்வீக அருள் தவருது கிட்டும்.

நீ மகிழ்ச்சியுடன் இருக்க முயலுவதைப் போலவே, மற்றவர்களையும் உண்மையான மகிழ்ச்சியுடனிருக்கச் செய். ஆதரவான ஒரு சொல் பேசு; புன்சிரிப்புடன் இரு; இரக்கத்தோடு ஒரு செயல் செய்; சிறிதளவு சேவை செய்; துன்பப்படுவோரின் கண்ணீரைத் துடை. மற்றவருடைய கடினமான பாதையைச் சீராக்கி மெது வானதாகவே செய். இவ்வாறு செய்வதால் உனக்குப் பெருமகிழ்ச்சி ஏற்படும்.

பரந்த அன்பு அல்லது விஸ்வ பிரேமை

ஏழைகளையும் தாழ்த்தப்பட்டவர்களையும், கொடு மைக்குள்ளானவர்களையும் வழிபடு. அவர்கள் உன் கடவுளர்கள். அவர்கள்தான் உன்னுடைய முதற் கடவுளர்களாவர்.

எல்லோரிடமும் அன்பு செலுத்துங்கள். அதனுல் பல்லாயிரக்கணக்கான யாகங்கள் அல்லது வேள்விகள், தவங்கள் அல்லது விரதங்களைச் செய்த பலன்களைப் பெறுவீர்கள். மற்றவர்களுடைய இன்பத்தை உங்க ளுடைய இன்பமாகவும், மற்றவர்களுடைய துன்பத்தை உங்களுடைய துன்பமாகவும் கருத வேண்டும்.

மனிதனும், கடவுளும், அன்பும், நியதியும் ஒன்று தான். நாம் அனைவரும் ஒரே மரத்தின் பழங்கள், ஒரே கிளையின் இலைகள். இந்த உலகில் தெரியாதவர்களும், விரோதிகளும் எவருமில்லை. பரிணும வளர்ச்சியில் ஒவ்வொருவரும் கடவுள்தான்.

உயிருள்ள ஒவ்வொரு பொருளோடும் உன்னை ஒன்றுபடுத்திக்கொள். நண்பனோடும் விரோதியோடும் அமைதியோடு வாழவேண்டும்.

மக்கள் அனைவரும் ஓர் உடம்பின் உறுப்புக்களைப் போன்றவர்கள். படைப்புக்கள் அனைத்தும் இறைவனுடைய குடும்பத்தைச் சேர்ந்தவை. இறைவன் படைத்த எல்லாவற்றையும் நேசி. இலையையும், மிருகங்களையும், பறவைகளையும், செடி கொடிகளையும் எல்லாவற்றையும் நேசி. எல்லாப் பொருள்களுக்கும் அடிப்படையாக உள்ள இரகசியத்தைப் பற்றி அறிந்து கொள்ள இதுதான் வழி.

நான் அன்பெனும் மதத்தைப் பின்பற்றுகிறேன். நான் ஒரு உண்மையான கிறிஸ்தவன், ஒரு உண்மையான முகம்மதியன், ஒரு உண்மையான இந்து, உண்மையான பௌத்தன், ஒரு உண்மையான சீக்கியன், உண்மையான பார்சி ஆவேன்.

உண்மையான மதம் சடங்குகளிலும், புனித நீராட்டங்களிலும், யாத்திரைகளிலும் இல்லை. ஆனால் எல்லா உயிர்களையும் நேசிப்பதில்தான் உண்மையான மதம் இருக்கிறது. பரந்த அன்பு என்பது எல்லோரையும் தழுவிக்கொண்டு எல்லோரையும் நேசித்தலே ஆகும். தூய அன்பு என்றால் எவரிடத்திலும் அன்பு காட்டாமல் இருக்கக்கூடாது என்று பொருள். நமக்குள் மிகத் தாழ்ந்தவரும் அதில் அடக்கம். மிகச்சிறிய எறும்பிலிருந்து மிகப்பெரிய யானை வரை அது பரந்திருக்கும். தண்டிக்கப்பட்ட கைதி முதல் வலிமை பொருந்திய மன்னர் வரையிலும், மிகவும் கொடிய மோசக்காரன் முதல் உலகத்திலேயே மிகவும் பெருமை மிக்க ஞானி வரையிலும் அந்த அன்புக்குள் அடங்கியவர்கள். ஒரு மனிதனிலிருந்து மற்றொரு மனிதனையும் ஒரு மக்கள் இனத்திலிருந்து மற்றொரு மக்கட் கூட்டத்தையும், ஒரு நாட்டிலிருந்து மற்றொரு நாட்டையும் பிரித்துவைப்பது வெறுப்புதான். கர்வமும், அகங்காரமும்தான் ஒரு மனிதனிடமிருந்து மற்றொரு மனிதனைப்

பிரித்துவைக்கிறது. வெறுப்பு, கர்வம், அகங்காரம் ஆகியவை எல்லாம் மனதில் தோன்றுபவைதான். அவை அறியாமையின் காரணமாகத்தான் தோன்றுகின்றன. தூய அன்பின் முன்னுல் அவைகள் நிற்க முடியாது.

இன்றைய தேவை

வெறுப்பு வெறுப்பை வளர்க்கிறது. அன்பால் அன்பைப் பெறமுடியும். அச்சத்தால் அச்சம் விளைகிறது. இதுதான் மாற்றமுடியாத மனோதத்துவ விதி. இறைவனின் ஆற்றலாகிய அன்பின் இயல்பான உரிமை வெறுப்பு, தீய சக்திகளை வென்று இந்த உலகில் நிலைத்து நிற்பதுதான்.

அனைத்து உயிர்களில் விடுதலையும் (கதிமோட்சமும்) அன்பில்தானிருக்கிறது. இருளும் தனிமையும் நிறைந்த இவ்வுலகில் மனவுறுதி கொடுப்பது அன்புதான். பரிவும், கூட்டுறவும், அன்பும், தியாகமும், இரக்கமும், சகிப்புத்தன்மையுமுள்ள தலைவர்களே இவ்வுலகிற்குத் தற்போது தேவை. இந்தப் பரந்த அன்பை வளர்த்துக்கொள்வதில்தான், தனியொரு மனிதனின் ஆன்மீக முன்னேற்றமும், சமுதாயத்தின் நல்வாழ்வும், உலக முழுவதின் அமைதியும் இருக்கின்றன. எனவே உடனே உன் வேலையைத் தொடங்கு. இந்தப் பரந்த அன்பைப் பற்றிய நற்செய்தியை உலக முழுவதும் பரப்பும் பணியில் ஈடுபடு.

ஒவ்வொரு குடிசைக்கும் வீட்டுக்கும் சென்று, கீர்த்தனைகளைப் பாடி பஜனையும் செய். கூட்டுப் பிரார்த்தனையும் நடத்து. அன்பு, ஒற்றுமை, நற்பண்பு, தொண்டு, தியாகம், கூட்டுறவு, இரக்கம் ஆகிய நற்பண்புகளின் சிறப்பைப் பரபப ஆவன செய். ஒருமைப்பாட்டுணர்வும், ஒற்றுமை, நட்பு, ஒருங்கிணைந்த கூட்டுறவு ஆகிய பண்புகளுக்காக விடுக்கப்படும் தெய்வீக அழைப்பு மக்கள் எல்லோருடைய உள்ளங்களையும் தொடட்டும். மக்கள் கூட்டத்தில் சகோதர மனப்பான்மை பரவட்டும். அன்பெனும் வட்டத்திற்குள் அனைத்துலகும் அடங்கட்டும்.

8

அன்பு — வாழ்க்கையின் இலட்சியம்

முனிவர்களும், ஞானிகளும் தீர்க்கதரிசிகளும் அன்பு தான் வாழ்க்கையின் முடிவு அல்லது இலட்சியம் என்று சொல்லியிருக்கிறார்கள். கண்ணனின் ராச லீலையில் அன்பும் தெய்வீக இரகசியங்களும் நிறைந்திருக்கின்றன. கோபியர்களின் ஆடைகளைக் கவர்ந்தது அகந்தையை அழிப்பதைக் குறிக்கின்றது. கண்ணன் தன் குழலின் வாயிலாக அன்பை உபதேசித்தான். புத்த பகவான் அன்புக் கடலாவார். ஒரு புலிக்குட்டியின் பசியைத் தீர்ப்பதற்காகத் தன் உடலையே கொடுத்தார். சிபிச் சக்கரவர்த்தி ஒரு பருந்தின் பசியைத் தீர்ப்பதற்காகத் தன் மார்பிலிருந்து ஒரு புருவின் எடைக்கு சமமான இறைச்சியை அறுத்துக் கொடுத்தார். எவ்வளவு பெருந்தன்மையான உள்ளம்! இராமபிரான் அன்பு நிறைந்த வாழ்க்கையை நடத்திக்காட்டித் தன் செயலின் ஒவ்வொரு அணுவிலும் அன்பையே காட்டினார். என் அன்புக் குழந்தைகளே! அவர்களுடைய போதனைகளிலிருந்து பாடங்களைக் கற்றுக்கொள்ளுங்கள். அன்பு நெறியில் நடந்து, இறைவனோடு தொடர்பு கொண்டு என்றும் நிலையான அன்பெனும் இல்லத்தை அடையுங்கள். இதுதான் உங்களுடைய மேலான கடமை. வாழ்க்கையின் ஒரே இலட்சியமாகிய அன்பைப் பெறுவதற்காகத்தான் நீங்கள் இந்தப் பிறவியை எடுத்து இருக்கிறீர்கள்.

அன்பிலேயே வாழுங்கள். அன்பையே மூச்சாக விடுங்கள். அன்பு எனும் பாட்டைப் பாடுங்கள். அன்பையே பருகுங்கள். அன்பைப் பற்றியே பேசுங்கள். அன்பே உங்கள் பிரார்த்தனையாகவும், தியானமாகவும், எண்ணமாகவும், நடையுடை பாவனையாகவும் இறுதியில் மரணமாகவும் இருக்கட்டும். அன்பாகிய தீயில் உங்கள் எண்ணம் சொல், செயல், ஆகிய மூன்றையும் தூய்மைப்படுத்துங்கள். அன்பாகிய புனிதக் கடலில் குதித்து, மூழ்கி நீராடி மகிழுங்கள். அன்பாகிய தேனைப் பருகி அன்பே உருவாக மாறிவிடுங்கள்.

இந்த உடல் இறைவனின் நடமாடும் கோயில் என்று உணருங்கள். உயிர்கள் எல்லாம் இறைவனின் உருவங்களே என்று உணருங்கள். இந்த உலகில் இறைவன் வாழ்கின்ருன் என்று உணருங்கள். இறைவனுடைய ஆற்றல்தான் எல்லோருடைய கைகளின் மூலம் வேலை செய்கின்றது. எல்லோருடைய கண்களின் மூலம் பார்க்கிறது. எல்லோருடைய காதுகளின்மூலம் கேட்கின்றது என்று உணருங்கள். நீங்கள் புதிய மனிதர்களாகவே மாறிவிடுவீர்கள். நீங்கள் மிகவுயர்ந்த அமைதியையும், பேரின்பத்தையும் அடைந்து இன்பம் பெறுவீர்கள்.

2. அஹிம்சை

மனிதனைச் செம்மைப்படுத்தி அவனைத் தெய்வீகத் தன்மையுள்ளவனுக ஆக்குவதற்கு முதற்படி, அவனிடத்திலுள்ள மிருகத்தன்மையை நீக்குவதாகும். மிருகங்களின் முக்கியமான குணம் கொடூரத் தன்மை. அதைப்போக்க அஹிம்சையைக் கடைபிடிக்க வேண்டும் என்று அறிவிற் சிறந்த ஞானிகள் சொல்கிருர்கள். மனிதனிடத்திலுள்ள குரூரமான மிருகத்தன்மையை எதிர்த்துப் போராடி அதை நீக்குவதற்கு இதுதான் மிகவும் பயனுள்ள சிறந்த வழியாகும்.

அஹிம்சையைக் கடைப்பிடிப்பதால் அன்பு பெருகுகின்றது. சத்தியம் அல்லது அன்புக்கு வேருெரு பெயர்தான் அஹிம்சை. அது தூய அன்பு. தெய்வீகப் பிரேமை. எங்கு அன்பு இருக்கின்றதோ, அங்கு அஹிம்சை இருக்கின்றது. எங்கு அஹிம்சை இருக்கின்றதோ, அங்கு அன்பும், தன்னலமற்ற தொண்டும் இருக்கின்றன. இவைகள் யாவும் ஒருங்கே அமைந்திருக்கின்றன.

எல்லாக் காலங்களிலும், எல்லா நாடுகளிலும் வாழ்ந்த முனிவர்கள், தீர்க்கதரிசிகள் அனைவரும் கூறும் ஒரே போதனை, அன்பைப் பற்றியது, அஹிம்சையைப் பற்றியது, தன்னலமற்ற சேவையைப் பற்றியதாகும்.

நிறைவு பெற்ற ஆத்மாக்களின் அன்றாட வாழ்க்கையிலும் செய்கைகளிலும் வெளிப்படையாகக் காணப்படும் குண நலன்களில் சிறந்ததும், உயர்ந்ததும் அஹிம்சையேயாகும். வீடு பேற்றை அடைவதோடல்லாமல், நீடித்த அமைதியையும் பேரானந்தத்தையும் அனுபவிப்பதற்குரிய ஒரேவழி அஹிம்சைதான். எந்த உயிருக்கும் தீங்கு விளைவிக்காமல் இருந்தால் மனிதன் அமைதியோடிருக்கிறான்.

ஒரே ஒரு மதம்தான் உள்ளது — அதுதான் அன்பு மதம், அமைதி மதம். ஒரே ஒரு கொள்கைதான் உள்ளது. அதுதான் அஹிம்சைக் கொள்கை. அஹிம்சைதான் மனிதனின் உயர்ந்த கடமை.

அஹிம்சை அல்லது எந்த உயிருள்ள பிராணிக்கும் தீங்கு செய்யாமலிருத்தல் என்பது இந்திய மதநூல்களில் எல்லாம் வற்புறுத்திக் கூறப்பட்டுள்ள ஒரு உண்மையாகும். இந்திய வரலாற்றின் மிகப் பழங்காலந் தொட்டே அதன் பண்பாட்டின் மையமான கொள்கையாக அஹிம்சை இருந்து வருகிறது. அஹிம்சை ஒரு உயர்ந்த ஆன்மீக சக்தியாகும்.

அஹிம்சை என்றால் என்ன ?

அஹிம்சை அல்லது துன்பம் செய்யாமை என்பது கொல்லாமை என்ற பொருளை உள்ளடக்கியிருக்கின்றது. ஆயினும் தீங்கு செய்யாமை என்பதற்குக் கொல்லாமை என்பது மட்டும் பொருளல்ல. எந்த உயிருக்கும் எண்ணத்தாலோ, சொல்லாலோ, செயலாலோ எவ்விதத்திலும் வருத்தமோ அல்லது துன்பமோ இழைப்பதை முழுவதும் தவிர்த்து விடுவதுதான் அஹிம்சை அல்லது தீங்கு செய்யாமை என்பதன் விரிவான பொருளாகும். தீங்கு செய்யாமல் இருப்பதற்கு, மனம், வாய், கை ஆகிய மூன்றும் தீங்கற்றவையாக இருக்கவேண்டும். அஹிம்சை என்பது 'துன்பம் செய்யாமலிருத்தல்' என்ற எதிர்மறைப் பொருளை மாத்திரம் குறிக்கவில்லை. நாம் செய்யவேண்டிய

காரியத்தையும் — அதாவது நாம் பிற உயிர்களிடத்தில் அன்பு காட்டவேண்டும் என்பதையும் — அச்சொல் குறிக்கின்றது. அஹிம்சை என்பது ஒருவரிடத்தில் உள்ள வெறுப்பை அன்பாக மாற்றும் மனநிலையின் வளர்ச்சியைக் காட்டுகின்றது. அது மற்றவர்களின் தவறுகளை மன்னித்துவிடும் மனப்பான்மையைக் குறிக்கின்றது. அஹிம்சை என்பது ஒரு வகையான சக்தி. அஹிம்சைதான் உண்மையான வலிமை.

அஹிம்சையின் நுணுக்கமான உருவங்கள்

எந்த உயிருள்ள பிராணிக்கும் உடலளவில் தீங்கு செய்யாமலிருப்பதுதான் அஹிம்சை என்று பொதுவாக எல்லோரும் நினைக்கின்றார்கள். இது அஹிம்சையின் பொதுவான பொருள்தான். மற்றவர்களிடம் இகழ்ச்சியைக் காட்டுவது, காரணமில்லாமல் மற்றவர்களை விரும்பாதிருத்தல், மற்றவர்களைக் கோபித்துக் கொள்ளுதல், அவர்களிடம் வெறுப்புடன் நடந்து கொள்ளுதல், மற்றவர்களை வைதல், அவர்களைப் பற்றி இழிவாகப் பேசுதல், புறங்கூறுதல், தீயவர்களைக் குற்றம் சாட்டுதல், மற்றவர்களிடம் வெறுப்புள்ள எண்ணங்களை மனத்தில் கொள்ளுதல், பொய் பேசுதல், வேறொருவரை எவ்விதத்திலாவது கெடுத்து விட முயற்சி செய்தல் முதலிய செயல்களால் அஹிம்சையை மேற்கொள்பவரின் விரதமானது பாதிக்கப்படுகின்றது.

கடுமையான பண்பற்ற அல்லது முரட்டுத்தனமான சொற்களெல்லாம் ஹிம்சை. பிச்சைக்காரர்கள், வேலைக்காரர்கள், தன்னைவிடத் தாழ்ந்தவர்கள் ஆகியவர்களிடம் சொல்லும் கடும் சொற்கள் ஹிம்சையாகும். சைகையாலோ, பேச்சாலோ, குரலின் தன்மையாலோ அல்லது இரக்கமற்ற சொற்களாலோ ஒருவருடைய உணர்ச்சிகளைப் புண்படுத்துவது ஹிம்சை. மற்றவர்கள் முன்னிலையில் ஒருவரிடம் அலட்சியத்தையும் வேண்டுமென்றே அவமரியாதையையும் காட்டுவது வேண்டுமென்றே செய்யும் ஹிம்சையாகும். மற்றொருவருடைய கடுமையான செயல்களை ஆமோதிப்பது

மறைமுகமான ஹிம்சை. மற்றவருடைய துன்பத்தைத் துடைக்கத் தவறுவதும், துன்பப்படும் மனிதனின் உதவிக்குச் செல்லாமல் புறக்கணிப்பதும் ஒரு வகையான ஹிம்சையே. அது கடமையிலிருந்து தவறும் பாவத்தைச் சேர்ந்தது. நேரானதும், மறைமுகமானதும், செய்யவேண்டியதும், வேண்டாததும், அவசரமானதும், நிதானமானதும் ஆகிய எல்லா வகையான கடும் செயல்களையும் கண்டிப்பாகத் தவிர்க்கவேண்டும். அஹிம்சையை அதன் தூய உருவத்தில் கடைபிடித்து தெய்வீகத் தன்மையை அடைவாயாக. அஹிம்சையும் தெய்வீகத் தன்மையும் ஒன்றே.

அஹிம்சை — வலிமையுடையவர்களின் தன்மை

நீ அஹிம்சையைக் கடைப்பிடித்தால், இழிசொல், வசை, பழிப்பு, தாக்குதல்களைக் கூட பொறுத்துக் கொள்ள வேண்டும். மிகவும் அதிக அளவில் தூண்டப்பட்டாலும் திருப்பித் தாக்கக்கூடாது. எவரையும் புண்படுத்த விரும்பக்கூடாது. எவருக்கும் எதிராக எந்தவிதமான தீய எண்ணத்தையும் மனத்தில் வைத்துக்கொள்ளக்கூடாது. மனதில் கோபம் கொள்ளக் கூடாது. சாபமிடக்கூடாது. சத்தியத்துக்காக உன்னுடைய உயிரையும் மகிழ்ச்சியுடன் இழக்கத் தயாராக இருக்கவேண்டும். அஹிம்சையின் மூலமாகத்தான் இறுதி உண்மையைப் பெற முடியும்.

அஹிம்சை வீரத்தின் சிகரம். பயமற்ற தன்மை இல்லாவிடில் அஹிம்சை இல்லை. வலிமையற்றவர்களால் அஹிம்சையைக் கடைபிடிக்க முடியாது. சாவைக்கண்டு அஞ்சுகின்ற ஒருவனாலும் சகிப்புத் தன்மையும் எதிர்த்துப் போரிடும் ஆற்றலும் இல்லாத ஒருவனாலும், அஹிம்சையைக் கடைப்பிடிக்க முடியாது. அது ஆண்மையுள்ளவர்களின் கவசமேயன்றி, கோழைகளின் கவசமல்ல. வலிமை பொருந்தியவர்களின் நடத்தையின் தன்மையே அஹிம்சை. அது வலிமையுள்ளவர்களின் ஆயுதம். ஒரு மனிதன் உன்னைத் தடியால் தாக்கும்பொழுது, நீ அவனைத் திருப்பித்தாக்க நினைக்கக்

கூடாது. துன்பம் இழைப்பவனைப்பற்றி அன்பற்ற நினைவுகள் உன் மனத்தில் இருக்கக்கூடாது. மன்னித்து விடும் ஆற்றலின் நிறைந்த தன்மையே அஹிம்சை.

பழங்காலத்திய உயர்ந்த ஞானிகளின் செய்கைகளை எண்ணிப்பார். கீத கோவிந்தத்தை இயற்றியவரான ஜெயதேவர் தன் கைகளை வெட்டி எறிந்த விரோதி களுக்கு அநேக விலையுயர்ந்த பரிசுகளைக் கொடுத்தார். உண்மையான வழிபாட்டினால் அவர்களை மோட்சம் அடையும்படிச் செய்தார். "இறைவனே! உன்னுடைய விரோதிகளான இராவணனுக்கும் கம்சனுக்கும் மோட்சம் அளித்தாய். இப்பொழுது என் விரோதி களுக்கு மாத்திரம் ஏன் மோட்சம் அளிக்கக்கூடாது?" என்று வேண்டினார். ஒரு முனிவர் அல்லது ஞானிக்கு மிகவும் பெருந்தன்மை படைத்த இதயம் இருக்கின்றது.

பவஹாரிபாபா என்பவர் தன் வீட்டிலுள்ள பாத்திரங்கள் நிறைந்த மூட்டையைத் தூக்கிக்கொண்டு திருடன் பின்னால் ஓடினார். "கள்வனாகிய நாராயணனே! நீ என்னுடைய குடிசைக்கு எழுந்தருளியதை நான் அறிய வில்லை. இவைகளை ஏற்றுக்கொள்ள வேண்டுகிறேன்" என்று சொன்னார். இதைக் கேட்ட திருடன் மிகவும் திகைத்துப்போனான். அவன் தன்னுடைய தீய பழக்கங் களை அந்தக்கணம் முதல் விட்டு விட்டு, பவஹாரிபாபா வின் சீடனானான்.

ஜெயதேவர், பவஹாரிபாபா போன்ற ஞானிகளின் உயரிய செய்கைகளை எண்ணிப்பார்த்து, அவர்களுடைய கொள்கைகளையும் உயர்ந்த குறிக்கோள்களையும் நீ கடைப்பிடிக்க வேண்டும்.

அஹிம்சையைப் படிப்படியாகக் கடைப்பிடித்தல்

பழிவாங்கும் உணர்ச்சியும் வெறுப்புணர்ச்சியும் மனதில் தோன்றும்போது, உடலையும் பேச்சையும் முதலில் கட்டுப்படுத்த முயற்சி செய். தீய சொற்களையும் கடும் சொற்களையும் பேசாதே. குற்றம் சாட்டாதே. மற்றவர்களை புண்படுத்த முயலாதே. சில மாதங்கள் பயிற்சிக்குப்பின் இதில் வெற்றியடைந்தால், தங்களை

வெளிப்படுத்தும் வாய்ப்புக்கள் கிடைக்காமையால் பழி வாங்கும் எண்ணங்கள் தாமாகவே மறைந்துவிடும். உடலையும் பேச்சையும் கட்டுப்படுத்த முயற்சி செய்யாமல், இம்மாதிரி எண்ணங்களை முதலில் கட்டுப்படுத்துவது மிகவும் கடினமானது.

முதலில் உன் உடலைக் கட்டுப்படுத்த முயற்சிசெய். உன்னை ஒருவன் அடித்தால் அமைதியாக இரு. உன் உணர்ச்சிகளை அடக்கிவைத்துக்கொள். இயேசுகிறிஸ்துவின் உபதேசங்களையும் அவருடைய மலைமேல் பிரசங்கத்தையும் பின்பற்றி நட. அவர் சொல்வதாவது, ''ஒருவன் உன்னுடைய ஒரு கன்னத்தில் அடித்தால், உன்னுடைய மற்றொரு கன்னத்தையும் அவனுக்குத் திருப்பிக் காட்டு. ஒருவன் உன்னுடைய மேலங்கியை எடுத்துக்கொண்டால், அவனுக்கு உன் உள்ளங்கியையும் கொடுத்துவிடு.'' இது முதலில் கடினமாகத் தானிருக்கும். பழைய சம்ஸ்காரங்களான ''பல்லுக்குப் பல்'', ''ஏட்டிக்குப் போட்டி'', ''கண்ணுக்குக் கண்'' ''அவன் வழியிலேயே அவனை ஏமாற்று'' என்ற நினைவுகள் எல்லாம் உன்னைத் திருப்பித்தாக்குமாறு கட்டாயப்படுத்தும். ஆனால் உனக்குப் பொறுமை வேண்டும். மீண்டும் மீண்டும் சிந்தித்து, ஆழ்ந்த யோசனை செய். மனதிலேயே விவாதம் செய். மனம் அமைதிபெறும். மிகவும் ஆவேசத்துடனிருந்த எதிரியும் கூட அமைதி அடைவான். ஏனென்றால் உன்னுடைய பக்கத்திலிருந்து எவ்வித எதிர்ப்பும் வரவில்லை. அவன் திகைப்பும் அச்சமும் அடைகிறான். ஏனென்றால் நீ ஒரு சாதுவைப்போல் நிற்கிறாய். சிறிது நேரத்தில் நீ மிகுந்த வலிமை அடைவாய். உன்னுடைய குறிக்கோளிலேயே கவனமாக இரு. முதலில் சிறிது தடுமாறினாலும், அதை அடைய முயற்சி செய். அஹிம்சையைப் பற்றியும் அதனாலேற்படும் அளவற்ற நன்மைகளைப் பற்றியும் உன் மனதில் ஒரு தெளிவான வடிவத்தை ஏற்படுத்திக் கொள்.

உடலைக் கட்டுப்படுத்தியபின், பேச்சைக் கட்டுப்படுத்து. ஒரு உறுதியான தீர்மானத்தை உண்டாக்கிக்

கொள். "இன்று முதல் நான் எவரிடமும் எவ்விதமான கடுஞ்சொற்களையும் பேசமாட்டேன்," என்பதே அது. அதில் நூறுமுறைகள் கூட நீ தவறு செய்யலாம். ஆனாலும் கவலையில்லை. நீ மெதுவாக வலிமை பெறுவாய். பேசும்போது ஏற்படும் உணர்ச்சிகளைக் கட்டுப்படுத்து. மௌனத்தை மேற்கொள். மன்னிக்கும் குணத்தைக் கடைப்பிடி. "அவன் ஒரு குழந்தைபோன்ற உள்ளமுடையவன், ஒன்றுமறியாதவன். ஏதோ தவறு செய்து விட்டான். இம்முறை நான் அவனை மன்னித்து விடுகிறேன். அவனை எதிர்த்து இழிவாகப் பேசுவதால் எனக்கு என்ன லாபம் கிடைக்கும்? தவறு செய்வது மனித இயல்பு; மன்னித்துவிடுவதுதான் தெய்வீகத் தன்மை;" என்று உனக்குள்ளேயே சொல்லிக்கொள். அபிமானத்தை மெதுவாக விடு. மனிதர்களின் துன்பங்களுக்கெல்லாம் அபிமானமே மூலகாரணம்.

இறுதியில் எண்ணங்களுக்குச் செல். தீங்கு செய்யும் எண்ணத்தை அடக்கு. எவருக்கும் தீங்கு செய்யவும் எண்ணாதே. எல்லா மக்களிடத்தும் ஒரே உயிர் தான் குடிகொண்டிருக்கின்றது. எல்லோரும் ஒரே இறைவனின் உருவெளித் தோற்றங்களே. மற்றொருவருக்குத் தீங்கு செய்வதால், உனக்கே தீங்கு செய்து கொள்கிறாய். மற்றொருவருக்குச் சேவை செய்வதால், உனக்கே சேவை செய்து கொள்கிறாய். எல்லோரையும் நேசி. எல்லோருக்கும் சேவை செய். எவரையும் வெறுக்காதே. எவரையும் பழிக்காதே. எண்ணத்தாலும், சொல்லாலும், செயலாலும் எவருக்கும் தீங்கு செய்யாதே. எல்லா உயிர்களிடத்தும் உன்னையே பார்க்க முயற்சி செய். இதுதான் அஹிம்சையைப் பெருக்கும்.

அஹிம்சையைக் கடைபிடிப்பதால் ஏற்படும் நன்மைகள்

நீ அஹிம்சையிலேயே நன்கு ஊன்றிவிட்டால், எல்லா நற்குணங்களையும் அடைந்தவனாவாய். அஹிம்சை

தான் முளை. எல்லா நற்குணங்களும் அஹிம்சையைச் சுற்றிச் சுழல்கின்றன. எல்லா அடிச்சுவடுகளும் யானையின் அடிச்சுவட்டில் அடங்கி விடுவதுபோல, எல்லா மதங்களும் மதக்கோட்பாடுகளும் மஹா விரதமாகிய அஹிம்சையில் அடங்கி விடுகின்றன.

அஹிம்சை என்பது ஆத்மசக்தி. அன்பின் முன்னே வெறுப்பு உருகுகின்றது. அஹிம்சையின் முன்னே வெறுப்பு கரைந்து விடுகின்றது. அஹிம்சையை விடப் பெரிய சக்தி ஒன்றுமில்லை. அஹிம்சையைக் கடைப் பிடிப்பதால் மனோசக்தி மிகவும் அதிகரிக்கிறது. அஹிம் சையைக் கடைப்பிடிப்பதால் அச்சமற்ற நிலை ஏற்படு கிறது. உண்மையான நம்பிக்கையுடன் அஹிம்சையைக் கடைபிடிக்கும் ஒருவன் உலகம் முழுவதையும் அசைத்து விடலாம். கொடிய விலங்குகளையும் சாதுவாகப் பழக்கி விடலாம். எல்லோருடைய உள்ளங்களையும் கவர்ந்து விடலாம். தன்னுடைய எதிரிகளை அடக்கி விடலாம். அவன் ஆக்கவும் அழிக்கவும்வல்ல ஆற்றலுடையவன். மின்சக்தியையும், காந்த சக்தியையும்விட அஹிம்சை யின் சக்தி மிகவும் வியக்கத்தக்கது, மிகவும் நுண்ணியது.

பொருள்களின் ஈர்ப்பு, செறிவு ஆகியவற்றின் தொடர்பான விதிகளைப் போலவே, அஹிம்சை விதியும் குறிப்பானது, மிகவும் நுண்ணியது. விஞ்ஞான ரீதியில் முறையாகவும் அறிவுக் கூர்மையோடும் அதைப் பயன் படுத்தும் வழியை நீ அறிய வேண்டும். அதைச் சரியாக வும், நுணுக்கமாகவும் பயன்படுத்தத் தெரிந்தால், உன்னால் வியக்கத்தக்க செயல்களைச் செய்ய முடியும். பஞ்ச பூதங்களையும் இயற்கையையும் கூட நீ விரும்பும் விதமே நடக்குமாறு ஆணையிடலாம்.

அஹிம்சையின் சக்தி

அறிவின் சக்தியைவிட அஹிம்சையின் சக்தி உயர்ந் தது. அறிவை வளர்ப்பது எளிது. ஆனால் உள்ளத்தை வளர்ப்பது கடினமானது. அஹிம்சையைக் கடைப் பிடிப்பது உள்ளத்தை வியக்கத்தக்க முறையில் வளர்க் கிறது.

அஹிம்சையைக் கடைப்பிடிப்பவன் வலிமை பொருந்திய மனோ சக்தியைப் பெருக்கிக் கொள்கிறான். அவனுக்கு முன்னால், விரோதம் மறைகிறது. பாம்பும் தவளையும், பசுவும் புலியும், கீரியும் பாம்பும், ஓநாயும் ஆடும் அவனுக்கு முன்னால் நெருங்கிய நட்புடன் ஒன்று கூடி வாழும் அவன் முன்னிலையில் பகைமை கைவிடப் படும். பகைமை கைவிடப்படும் என்பதற்கு — மனிதர் கள், விலங்குகள், பறவைகள், விஷஜந்துக்கள் ஆகிய எல்லா உயிர்களும் அவனருகே பயமின்றி செல்லும், அவனுக்கு எவ்விதமான தீங்கும் செய்யமாட்டா—என்று பொருள். அத்தகைய யோகிக்கு சிங்கங்களாலும் புலி களாலும் எவ்விதமான தீங்கும் நேராது. சிங்கங் களையும் புலிகளையும் தான் விரும்பிய விதமே நடக் கும்படி அத்தகைய யோகியால் கட்டளை இடமுடியும். அவைகளும் தவறாமல் கீழ்ப்படியும். அஹிம்சையைக் கடைப்பிடிப்பதால் அடையக்கூடிய பூத சித்தி என்பது இதுதான். அஹிம்சையைக் கடைப்பிடிப்பது அத்வைத உணர்ச்சி அல்லது உயிர்களின் ஒன்றுபட்ட ஐக்கிய மான தன்மையை உணர்ந்து அறிவதில் முடிவடை கிறது.

அஹிம்சையைக் கடைப்பிடிப்பதில் உள்ள தடைகள்

பூர்ணமான அஹிம்சை என்பது சாத்தியமில்லை. மிகவும் கடமையுணர்ச்சியுள்ள அல்லது நேர்மையான சன்னியாசியால்கூட அதைக் கடைப்பிடிக்க முடியாது. ஏனென்றால், நடக்கும்போதும், நிற்கும்போது, உண் ணும்போதும், உறங்கும்போதும், குடிக்கும்போதும் கணக்கற்ற உயிர்களைக் கொல்வதை நாம் தவிர்க்க வேண்டியிருக்கும். அவ்வாறு பார்த்தால் தீங்கே செய் யாத ஒருவரை இவ்வுலகில் எங்கும் காணமுடியாது உயிர் வாழ்வதற்கு உயிரை அழிக்கவேண்டியிருக்கிறது. உயிரை அழிக்கவே கூடாது என்ற விதியை நடை முறையில் கடைப்பிடிக்க உன்னால் முடியாது. ஏனென்றால் உன் இரத்தத்திலுள்ள வெள்ளை அணுக்கள் பல்லாயிரக்கணக்கான நுண் அணுக்களையும், நோய்க் கிருமிகளையும் அழித்துக்கொண்டே இருக்கின்றன.

ஒரு வகையினரின் கருத்துப்படி, கொள்ளைக்காரன் ஒருவனைக் கொன்று ஆயிரக்கணக்கான உயிர்களைக் காப்பாற்றுவது ஹிம்சையாகாது. ஹிம்சை, அஹிம்சை என்பன ஒன்றுக்கொன்று தொடர்புள்ள சொற்கள். ஒருவன் அபாயத்திலிருக்கும்பொழுது ஆயுதங்களாலும் சிறிது பலாத்காரத்தைப் பயன்படுத்தியும் தன்னைப் பாதுகாத்துக்கொள்ளலாம் என்று ஒரு சிலர் சொல்கிறார்கள். இந்தச் செயல் ஹிம்சையாகக் கருதப்படுவதில்லை. ஆங்கிலேயர்கள் தங்களிடத்திலுள்ள குதிரைகளும், நாய்களும் நோயுற்று மிகவும் துன்பப்படும்போது, அவைகளின் துன்பத்தை வேறு வழிகளில் போக்க முடியாவிட்டால், அவைகளைச் சுட்டுக்கொன்றுவிடுகிறார்கள். பூத உடலிலிருந்து ஆன்மாவை உடனடியாக விடுவிக்க வேண்டுமென்று அவர்கள் விரும்புகிறார்கள் எனவே நோக்கம்தான் எந்தச் செயலுக்கும் அடிப்படையான காரணமாக அமைகிறது.

தன்னுடைய உயிருக்கு ஆபத்து நேர்ந்தபோதிலும், ஒரு சன்னியாசி பலாத்காரத்தைப் பயன்படுத்தித் தன்னைக் காப்பாற்றிக் கொள்ள முயற்சி செய்யக் கூடாது. ஒரு சாதாரண மனிதனுக்கு அஹிம்சை லட்சியமாக இருக்கவேண்டும். எப்பொழுதாவது தேவை ஏற்பட்டால் தன்னலத்தைத் கருதாமல், ஹிம்சையைப் பயன்படுத்தலாம். அப்போது அவன் கொள்கையினின்றும் தவறியவன் ஆகமாட்டான். இதற்காக ஒருவன் தன் மனத்திற்குத் தாராளமாக அனுமதி அளித்துவிடக் கூடாது. நீ தாராளமாக இருந்தால், மனம் அதை அதிக அளவு தவறாகப் பயன்படுத்திக் கொண்டு, பலாத்காரமான செயல்களில் ஈடுபடும்படி உன்னைத் தூண்டும். ஒரு கொடியவனுக்கு ஓரங்குலம் இடம் கொடுத்தால், அவன் ஒரு கஜ தூரத்தைப் பிடுங்கிக்கொள்வான் (இடத்தைக் கொடுத்தால், மடத்தைப் பிடுங்கிக்கொள்வதுபோல்). மனத்தைத் தாராளமாகக் கட்டுப்பாடின்றி விட்டுவிட்டால், இதே முறையில்தான் அதுவும் நடந்துகொள்ளும்.

அஹிம்சை என்பது ஒருபோதும் கொள்கை என்று கருதப்படுவதில்லை. அது ஒரு உயர்ந்த பண்பு. அது

சத்தியத்தை நாடுபவர்களின் அடிப்படையான தன்மை. அஹிம்சை இல்லாவிட்டால் தன்னுணர்வு பெற முடியாது. அஹிம்சையைக் கடைப்பிடிப்பதன் மூலமாகத்தான் பரமாத்மா அல்லது பிரம்மத்தை அறிந்து அதை அடையமுடியும் அஹிம்சையைக் கொள்கையாக மட்டும் நினைப்பவர்கள் பலமுறை தோல்வி அடையலாம். அவர்கள் பலாத்காரச் செயல்களைச் செய்யும்படிக்கூடத் தூண்டப்படலாம். அதற்கு மாறாக அஹிம்சையை ஒரு புனிதமான தர்மமாகவோ அல்லது யோகத்தின் அடிப்படைத் தத்துவமாகவோ எண்ணுபவர்களைப் பலாத்காரத்தில் ஈடுபடும்படி ஏமாற்ற முடியாது.

எல்லோருக்கும் உரிய பொதுவான விரதம் அஹிம்சை

அஹிம்சை ஒரு மஹாவிரதம். எல்லோருக்கும் உரிய ஒரு பொதுவான விரதம். எல்லா நாடுகளிலுமுள்ள மக்கள் அனைவரும் அஹிம்சையைக் கடைபிடிக்க வேண்டும். அது இந்துக்கள் அல்லது இந்தியர்களுக்கு மாத்திரம் உரியதல்ல. சத்தியத்தை நாடும் ஒவ்வொருவரும் அஹிம்சையை மேற்கொள்ள வேண்டும். எவ்வளவு துன்பங்கள் ஏற்பட்டாலும், எவ்வளவு நஷ்டங்கள் அடைந்தாலும், அஹிம்சையைக் கடைபிடிப்பதினின்றும் தவறக்கூடாது. சோதனைகளும் துன்பங்களும் உன் உறுதியைப் பரிசோதனை செய்வதற்காக வந்துதான் தீரும். நீ அவற்றை உறுதியுடன் எதிர்த்து நிற்க வேண்டும். அப்பொழுதுதான் உன்னுடைய முயற்சிகளுக்கு எல்லாம் சிகரம வைத்தாற் போல் நீ விரும்பிய வெற்றி கிட்டும்.

அஹிம்சைக்கு ஒரு புலப்படாத ஆற்றல் இருக்கின்றது. அதைக் கடைப்பிடிக்கின்றவர்களை அந்த ஆற்றல் பாதுகாக்கின்றது. இறைவனின் மாயக்கரம் பாதுகாப்பு அளிக்கின்றது. எனவே அவர்களுக்கு அச்சமென்பதே இல்லை. துப்பாக்கியும் வாளும் அவர்களை என்ன செய்யமுடியும்?

ஈக்களுக்கும் எறும்புகளுக்கும் கூட ஒரு சிறிதும் தீங்கு இழைக்காத மக்கள் இப்பொழுதும் இருக்கின்ருர்கள். சர்க்கரையும் அரிசியும் எடுத்துச் சென்று புற்றுகளில் உள்ள எறும்புகளுக்குப் போடுகின்ருர்கள். சிறிய பூச்சிகள் விழுந்து மடியும் என்ற அச்சத்திஞல், இரவில் விளக்குகளைக் கூடப் பயன்படுத்துவதில்லை. சிறிய புழு பூச்சிகளை மிதித்துக் கொன்று விடாமல் இருப்பதற்காக, தெருக்களில் மிகவும் கவனமாக நடந்து செல்கிருர்கள். இவர்கள் பெரும் பேற்றை உடையவர்கள் கருணை உள்ளம் படைத்தவர்களா யிருக்கின்ற காரணத்தால், இவர்கள் இறைவனை விரைவில் காண்பார்கள்.

3. தூய்மை

ஒரு சமயம் ஒரு வணிகன் ஒரு சாதுவை அணுகித் தனக்கு மந்திரோபதேசம் செய்யுமாறு வேண்டிக் கொண்டான். ஆனல் சாதுவோ "கொஞ்சம் பொறு. இன்னும் சிறிது காலத்திற்குப் பின் உபதேசம் செய்து வைக்கிறேன்" என்று சொல்லிவிட்டார். வணிகன் மீண்டும் மீண்டும் அவரை அணுகி வேண்டியும் அவர் கண்டிப்பாக மறுத்துச் சொல்லிவிட்டுப் போய்விட்டார். சில ஆண்டுகளுக்குப் பிறகு அந்த சாது வணிகனிடம் தாமே வந்தார். அவர் கையில் ஒரு பிட்சைப் பாத்திரம் இருந்தது. அதில் மண்ணும், தலைமுடியும், சிறுநீரும், மலமும் இருந்தது. வணிகன் இனிப்பு வகைகளும் பாலும், அல்வா முதலியவைகளையும் தயாரித்து வந்தான். இம்முறை நிச்சயம் தனக்கு சாது உபதேசம் செய்வார் என்று எண்ணி மிகவும் மகிழ்ச்சியோடிருந்தான். சாது அத்தின்பண்டங்களைத் தன் கையிலிருந்த பாத்திரத்தில் போடச் சொன்ஞர். "சுவாமி, இந்த அசுத்தங்கள் நிறைந்த பாத்திரத்தில் இவைகளை எப்படிப் போட முடியும். தயவு செய்து இந்தப் பாத்திரத்தை கழுவிக்கொண்டு வாருங்கள். பிறகு இந்த அருமையான தின்பண்டங்களை அதில் போடுகிறேன்," என்று வணிகன் சொன்ஞன்.

''இந்தப் பாத்திரத்தைப் பற்றி நீ இவ்வாறு சொல்கின்றாயே; உன் இதயத்தில் காமம், குரோதம், மதம், பேராசை முதலிய அழுக்குகள் நிறைந்து இருக்கும் போது, அங்கே தூய்மையான இறைவனை எவ்வாறு நான் குடியிருக்கச் செய்ய முடியும்? உன்மனம் இந்தப் பாத்திரத்தைப் போலவே மிகவும் தூய்மை யற்றதாக இருக்கும்போது நான் எப்படி உனக்கு உபதேசம் செய்ய முடியும்?'' என்று அந்தச் சாது சொன்னார். இதைக் கேட்ட வணிகன் மனம் குன்றி வெட்கத்துடன் போய்விட்டான். அவன் தான தருமங்களும், தன்னலமற்ற சேவையும் மற்ற நற்காரியங்களையும் செய்து தன்னைத் தூய்மைப்படுத்திக்கொண்டு, சாதுவிடம் உபதேசம் பெற்றான்.

ஒரு துணி தூய வெள்ளை நிறத்துடனிருந்தால், எந்த வண்ணமுள்ள நீரை ஊற்றினாலும், அந்த வண்ணம் துணியில் சரியாகவும் எளிதாகவும் படிந்து விடுகிறது. அம்மாதிரியே சாதகர்களின் மனம் அமைதியுடனும், இன்ப நுகர்ச்சிகளில் ஆசையின்றியும், அழுக்கின்றித் தூய நிலையிலும் இருந்தால்தான், ஞானிகள் அவர்களுக்குச் செய்யும் உபதேசங்கள் அவர்கள் மனத்திற்குள் ஊடுருவிச் சென்று நன்கு பதியும்.

சத்தியமும் ஆன்மீகத் தெளிவுமாகிய நெறியில் செல்ல விரும்பும் சாதகன் ஒருவனுக்கு மனம், இந்திரியங்கள் ஆகியவற்றின் கட்டுப்பாடும், தூய்மையும் இன்றியமையாத தேவைகளாகும். இவற்றை முதலிலேயே நன்கு தயார் செய்து கொண்டால், உபதேசம் தானாகவே வரும்.

அகத்தூய்மையும் புறத்தூய்மையும்

தூய்மை இருவகைப்படும். அவை அகத்தூய்மை, புறத்தூய்மை எனப்படும். விருப்பு வெறுப்பு இல்லாமை, எண்ணங்கள், நோக்கங்கள், மனப்பாங்கு ஆகியவற்றின் தூய்மை என்பவை அகத்தூய்மையாகும். நீராடுவதால் உடலையும், ஆடைகளையும், நம்

வீட்டையும், சுற்றுப் புறத்தையும் தூய்மையாக வைத்திருப்பது புறத்தூய்மையைக் குறிக்கும்.

புறத்தூய்மையால் தூய்மையான எண்ணங்கள் தோன்றும். புறத்தூய்மையைப் பயில்வதால் இந்த உடலின் மேலும் மற்றவர்களின் உடலின் மேலும் வெறுப்பு ஏற்படும். இதனுல் மமதை அல்லது உடலின் மீதுள்ள பற்று நீங்கும்.

அகத்தூய்மையே புறத்தூய்மையைவிட மிகவும் முக்கியமானது. அகத்தூய்மையினுல் மனத்தில் ஒருமுகப்பட்ட தன்மையும், சிந்திக்கும் தெளிவும், மகிழ்ச்சியும், இன்பமும், வலிமையும், சமநிலையும், அன்பும், பொறுமையும், பெருந்தன்மையும் உண்டாகும்.

தூய உணவை உண்டால், தூய மனம் இருக்கும். தூய மனமிருந்தால், இறைவனைப் பற்றிய எண்ணமுண்டாகும். எப்பொழுதும் இறைவனை நினைத்துக் கொண்டிருந்தால், மனத்திலுள்ள அழுக்கான அறியாமை, ஆசை, அலைதல் ஆகியவை சிதறிப்போகும். முடிவில் மோட்சம் அல்லது விடுதலை கிட்டும்.

தூய்மையில்லாத சாதனை வீண்

எனவே தியானத்திலும் சமாதியிலும் வெற்றி பெற வேண்டுமாளுல் ஒழுக்கப்பயிற்சி மூலம் அடையும் மனத்தூய்மை மிகவும் இன்றியமையாத தேவையாகும்.

ஒழுக்க நியதிகளை அனுசரிக்காமல் குழப்பத்துடனிருக்கும் மனத்துடன் தியானம் அல்லது ஆழ்ந்த சிந்தனையில் ஈடுபட விரும்புவது மோசமான அஸ்திவாரத்தின் மீது வீட்டைக் கட்டுவது போன்றதாகும். வீட்டைக் கட்டிவிடலாம். ஆனுல் அது விழுந்துவிடுவது உறுதி. பல ஆண்டுகள் தியானத்தைப் பயிலலாம். ஆனுல் அடிப்படையான ஒழுக்கப்பயிற்சி இல்லாவிட்டால் எவ்விதமான பயனுள்ள விளைவும் ஏற்படாது.

இறைவனை உன் இதய பீடத்தில் அமர்த்த விரும்பினால் மனதிலுள்ள தீங்கு தரும் மாறுதல்களை எல்லாம் ஒழித்துவிட வேண்டும். மிகவுயர்ந்த ஒரு பெரிய மனிதரை உன்னுடைய மாளிகையில் வரவேற்பதற்கு முன்பு நீ என்ன செய்கிறாய்? மாளிகையின் சுற்றுப் புறத்திலுள்ள புல் பூண்டுகளையும், செடி கொடிகளையும் அகற்றிச் சுத்தம் செய்கிறாய். அறைகள் எல்லாவற்றையும் சுத்தப்படுத்தி, புதிய விரிப்புகளை விரிக்கிறாய். அதைப்போலவே, இறைவனுடன் தொடர்பு கொள்ள விரும்பி உன் இதயமாகிய மாளிகையில் இறைவன் அவனுக்குரிய ஆசனத்தில் அமர வேண்டுமென்று நீ உண்மையில் அழைப்பதற்குமுன், அங்கிருந்த மிக மோசமான குப்பைகளை எல்லாம் அறவே அகற்றிவிட வேண்டும்.

இதயத்தைச் சுத்தப்படுத்த நீண்ட நாட்கள் தேவை. விரிப்புக்கடியில் எல்லாவிதமான குப்பை கூளங்களும் மறைந்திருப்பதைப் போலவே, மனதிலுள்ள மூலை முடுக்குகளிலெல்லாம் பல வகையான அழுக்குகள் மறைந்திருக்கின்றன.

மனம் ஒரு குட்டிச்சாத்தான் போன்றது. மாறன் புத்தருக்கு ஆசை காட்டினான். சாத்தான் இயேசு நாதரை மயக்கப் பார்த்தான். சிவபெருமான் ஆழ்ந்த தியானத்திலிருந்தபோது காமன் இடையூறு விளைவித்தான். காமம் என்னும் பேய்தான் விசுவாமித்திர முனிவரின் தவத்தைக் கெடுத்தது.

மனத்திலுள்ள அழுக்குகளை சோப்பாலும் நீராலும் கழுவிப் போக்க முடியாது. மனத்திலுள்ள ஆசைகளையும் பற்றையும் நீக்கிவிட்டால், மனம் தானே தூய்மை பெற்றுவிடும்.

ஆசைகள் புலன்களை ஆட்டி வைக்கின்றன. புலன்களை கட்டுப்பாட்டுடன் வைத்திருந்தால் ஆசைகளை அடக்கலாம். தவம் புலன்களை அடக்கி ஆசைகளை ஒழித்துவிடும்.

தவத்தின் தன்மை

ராஜயோகத்தின் நியமம் என்னும் பகுதியில் மூன்ருவது அங்கம்தான் தவம். கிரியா யோகத்தின் மூன்று வகைகளில் தவம் ஒன்று. தவம் என்ருல் கட்டுப்பாடு அல்லது விரதம் பயிலுதல் என்பது பொருள்.

தூய்மையற்ற மனத்தைத் தூய்மைப்படுத்துவது எதோ அதுதான் தவம். கீழான விலங்கியல்பை மாற்றி, தெய்வீக இயல்பாக மாற்றுவதுதான் தவம். மனத்தைத் தூய்மைப்படுத்தி, காமம், கோபம், பேராசை ஆகியவைகளை அழிப்பது தான் தவம். அசுர குணத்தை அழித்து, பிரம்ம தேஜஸை அளிப்பது தவம். தமோ குணத்தையும் ரஜோ குணத்தையும் அழித்து, சத்துவ குணத்தை வளர்ப்பது தவம். மனத்தை நிலைப் படுத்தி நிலையான பரம்பொருளின் மீது நிலைக்கச் செய்வது தவம். பஹிர்முக விருத்தி என்னும் வெளிப் பொருள்களின் மீது செல்லும் இயல்புகளைத் தடுத்து நிறுத்தி, அந்தர்முக விருத்தி அல்லது உள்முகமாக உணர்வுகளைச் செலுத்தும் முறையை உண்டாக்குவது தவம். வாசனைகள், அகந்தை, விருப்பு, வெறுப்பு ஆகியவற்றை அழித்து, விருப்பு வெறுப்பற்ற நிலை, பகுத்தறியும் ஆற்றல், தியானம் ஆகியவற்றை ஏற்படுத்துவதுதான் தவம். தவம் என்பது ஆன்மீகக் கட்டுப் பாடு. தவம் என்பது வழிபாடு, சாதனை, தியானம் ஆகியவைகளையே குறிக்கும்.

பகவத்கீதையில் தவம் என்னும் பொருளைப் பற்றி மிகவும் அருமையான குறிப்புகள் கொடுக்கப் பட்டுள்ளன. பகவான் கிருஷ்ணனுல் அர்ச்சுனனுக்குச் சொல்லப்பட்ட தெய்வீக வார்த்தைகளால் தவம் என்னும் பொருளைப்பற்றி மிகவும் விளக்கமாகக் கூறப் பட்டுள்ளது. மனம், மொழி, மெய் ஆகியவைகளுக் கான மூன்று வகையான தவத்தைப்பற்றி கீதையில் கூறப்பட்டுள்ளது.

வேப்பிலையை மட்டும் தின்பது, நீரில் நிற்பது, சுடும் வெய்யிலில் அமர்ந்திருப்பது, கைகளைத் தூக்கித்

கொண்டு ஒற்றைக்காலில் வெயிலிலும் குளிரிலும் நிற்பது ஆகிய செயல்களைத் தவம் என்பது வழக்கம். அம்மாதிரி மக்களை தவசிகள் என்றழைப்பார்கள். ''இராமன் பிரம்மச்சாரி, பெரிய தவசி. அவர் இலைகளை மட்டும் உண்ணுகிறார். ஆடையே உடுப்பதில்லை. கடும் கோடையில் பஞ்சாக்கினி தவத்தைச் செய்கிறார்'', என்று வியந்து பேசுவார்கள். இவைகளெல்லாம் உடலால் இயற்றும் தவம்.

உடலால் இயற்றும் தவத்தை விட மனத்தால் இயற்றும் தவம் அதிக ஆற்றலுள்ளது. சூட்டையும் குளிரையும் பொறுத்துக் கொள்பவர் உடலால் தவம் இயற்றுகிறார். சகிப்புத் தன்மையை வளர்த்துக் கொள்ளுகிறார். ஆனால் பழிச் சொல்லைத் தாங்கும் சக்தி அவருக்கு இருக்காது. கடுஞ்சொல் கேட்ட மாத்திரத்தில் அவர் எளிதில் அதிர்ச்சி அடையலாம். பழிக்குப் பழி வாங்குவார் அல்லது ஏட்டிக்குப் போட்டி செய்வார். அவரிடம் மனக்கட்டுப்பாடு இல்லை. தன் உடலைத்தான் கட்டுப்பாடு செய்துள்ளார். வாழ்க்கையில் எல்லா நிலைகளிலும் மனதைச் சமநிலையில் வைத்து, பழிச் சொல்லையும், தீங்கையும், சித்திரவதையும் சகித்துக் கொண்டு, எப்பொழுதும் தெளிந்த மனதுடனும், அமைதியுடனும் போதுமென்ற மனத்துடனும் இருந்து கொண்டு, துன்பம் வரும்போது நகைத்துக் கொண்டு, அபாயம் நேரும் போது தைரியமாக இருந்து கொண்டு, சமயோசித புத்தியும் சகிப்புத்தன்மையுடனும் இருப்பதே மனத்தால் செய்யும் தவமாகும்.

தத்துவரீதிப்படி, தியானம் செய்வதுதான் மிகவுயர்ந்த தவமாகும். இறைவன் அல்லது பிரம்மத்திடம் மனதை நிலைபெறச் செய்வதே உயர்ந்த தவம். விசாரம் அல்லது நிதித்யாசனங்கள் மிகவுயர்ந்த தவம்.

விரதங்கள்:

இந்துக்கள் ஏகாதசி, சத்ய நாராயண விரதம், வரலட்சுமி விரதம், அனந்தபத்மநாப விரதம், சாவித்திரி

விரதம், ஜன்மாஷ்டமி விரதம், சாந்திராயண விரதம், கிரிஸ்சர விரதம், பிரதோஷ விரதம் ஆகிய பலவகை யான விரதங்களை அனுஷ்டிக்கிறார்கள்.

எல்லா விரதங்களும் மனதைத் தூய்மைப்படுத்த வும், புலன்களை அடக்கவும், இறைவனிடமிருந்து பக்தி யை வளர்க்கவும் உதவுகின்றன. உலகியல் மக்கள் எப்போதும் ஏதாவது வேலை செய்து கொண்டு பொருள் தேடுவதில் ஈடுபட்டிருக்கிறார்கள். இந்த விரத நாட்களி லாவது தனக்குள்ளே சிந்தித்துப் பார்க்கவும், இறை வனை வழிபடவும், ஜெபம் செய்யவும், தியானம் செய் யவும், புனித நூல்களைப் படிக்கவும், தம்மையே ஆராய்ந்து கொள்ளவும் வாய்ப்புகள் உண்டாகின்றன.

ஒவ்வொரு விரதத்துக்கும் அதற்குரிய சிறப்பு இயல்புகள் உண்டு. வெவ்வேறு வகையான விரதங் களுக்கிடையே பொதுவான இயல்புகளும் உண்டு. சாதகன் பிரம்மச்சரிய விரதத்தை அனுஷ்டிக்கிறான்; பட்டினி இருக்கிறான் அல்லது பால் மட்டும் குடிக் கிறான்; அல்லது சிறிதளவே உண்ணுகிறான். மீனை யோ இறைச்சியையோ உண்ணுவதில்லை.

உண்ணா நோன்பும் அது தூய்மைப்படுத்தி அளிக்கும் பயன்களும்.

பெரும்பாலுமுள்ள விரதங்களில் உண்ணா நோன்பு பொதுவாக இருக்கின்றது. எல்லா மதங்களிலும் ஆசா ரங்களிலும் உண்ணா விரதத்தைப் பற்றிச் சிறப்பாகச் சொல்லப்பட்டுள்ளது. குறிப்பிட்ட இடை வெளியில் தவறாமல் உண்ணா நோன்பை அனுஷ்டிக்கும் ஒருவருக் குத் தெளிவான எண்ணங்கள் இருக்கும்; தானே சிந்தித்து வெளியே எடுத்துரைக்கும் ஆற்றல் இருக்கும்; மற்றவர்களை விட நன்கு சிந்திக்கும் ஆற்றல் இருக்கும்; தெய்வீகத் தன்மை அடைவதுதான் அவனுடைய இலட் சியம். அமரநிலையை அடைவதுதான் அவன் வாழ்க் கையின் குறிக்கோள். அவனிடத்தில் அகந்தை என்பது சிறிதளவு கூட இல்லை. அவன் உயர்ந்த உறுதியான

எண்ணங்களை உடையவன். அவன் செயல்கள் உண்மையானவை. அவனிடம் ஒரு தெய்வீக ஒளி வீசுகிறது. அவனுக்கு இறைவனுடைய இராச்சியம் இப்புவியிலேயே இருக்கிறது. அவன்தான் இந்தப் பூமியிலுள்ள இறைவனின் தோற்றம். அவன் மற்றவர்களின் உணர்ச்சிகளை எப்பொழுதும் புண்படுத்த மாட்டான். அன்றாட உலகில் இருள் சூழ்ந்த மனித வாழ்க்கையில் அவனுடைய எண்ணங்கள் சுடர்விடும் ஒளிக்கதிர்கள் ஆகும்.

ஏகாதசி, ஓய்வு நாள், சனிக்கிழமை ஆகியவைகளில் உனக்குப் பொருத்தமான ஒரு நாளை தேர்ந்தெடுத்து அன்று உண்ணாநோன்பை அனுசரி. உன்னால் முடிந்த அளவு இடைவெளி விட்டு, ஆனால் தவறாமல் விரத நாட்களை அமைத்துக்கொள்.

தூய்மை: பேரின்ப உலகத்திற்கு நுழைவுச் சீட்டு

தவவொழுக்கம் மிகவும் தேவையானது; பயனுள்ளது. உண்மையில் உதவக்கூடியது. எனவே அதை நன்றாக உணர்ந்துகொள். அதை அறிவோடு பயன்படுத்து. சிறிது சிறிதாக அதிகப்படுத்து. கவனத்துடன் அதைப் பயில். அறிவின்மையைக் கைவிடு. பிரித்தறியும் தன்மையைக் கைக்கொள். தளர்ச்சிக்கு இடம் கொடாதே. விரதத்தைத் தவறாமல் கடைபிடி. உறுதியுடனிரு. ஆன்மீக வேட்கை வளரட்டும். உண்மையான தவசியாக, மனத்தின்மீதும் புலன்களின் மீதுமுள்ள கட்டுப்பாட்டை வலியுறுத்தி நிலைப்பெறச் செய். உன்னிடம் ஆன்மீகவொளி சுடர் விட்டு பிரகாசிக்கட்டும். ஆன்மீக வாழ்க்கையில் புகழ்மிக்க குறிக்கோளை நீ அடைவது உறுதி. அழியாத அமரநிலையையும் மிகவுயர்ந்த கைவல்ய மோட்சத்தையும் அடைவாய். தூய்மையே இறைவனின் இராச்சியத்திற்குரிய பாதையாகும். தூய்மை இல்லாவிட்டால் ஆன்மீக முன்னேற்றமில்லை. பிரம்மம் என்பது தூய்மைதான். தூய்மையின் வாயிலாகத்தான் பிரம்மத்தை அறிந்து, அதை அடைந்து, அதனோடு ஒன்றுபடவேண்டும். அதைத்தவிர வேறு வழியில்லை.

உன்னுடைய ஆன்மா நித்ய சுத்தன் அல்லது எப்பொழுதும் தூய்மையானது. உன்னுடைய மனம், புலன்கள் ஆகியவற்றின் தொடர்பு காரணமாக நீ தூய்மையற்றவனுகி விட்டால் ஜெபம், கீர்த்தனம், பிரார்த்தனை, தியானம் ''நான் யார்?'' என்ற விசாரணை, பிராணுயாமப்பயிற்சி, நல்ல நூல்களைப் படித்தல், சத்சங்கம், சாத்வீக உணவு ஆகியவற்றின் மூலம் உன்னுடைய பழைய தூய்மையைப் பெற்றுவிடு.

அறிவைத் தூய்மைப்படுத்து. உள்ளத்தைத் தூய்மைப்படுத்து. உன் பேச்சைத் தூய்மைப்படுத்து. உடலையும், புலன்களையும் தூய்மைப்படுத்து. உன் பிராணனைத் தூய்மைப்படுத்து. தூய்மைப் படுத்து! தூய்மைப்படுத்து!! தூய்மைப்படுத்து!!!

இதயத்தூய்மை இறைவனின் இருப்பிடத்துக்கு நுழைவாயில். இறைவனின் இருப்பிடத்துக்கு முன்னுள்ள அறையாகும். மேலான அமைதியின் இருப்பிடத்தை நமக்கு அறிவிக்கும் உள்ளறிவின் கதவுகளுக்கான திறவுகோல் அதுதான். எனவே எப்பாடு பட்டாவது தூய்மை பெற்றுவிடு. ஏனெனில் எல்லையற்ற பேரின்ப உலகுக்கான நுழைவுச் சீட்டு தூய்மைதான்.

4. சத்தியம்

சத்தியம் கடவுளின் இருப்பிடம். சத்தியமே கடவுள். சத்தியம்தான் வெற்றி பெறும்.

சத்தியம் வாழ்வின் அடிப்படைச் சட்டம். சத்தியம் முடிவான லக்ஷியமாகவும், அதை அடையும் மார்க்கமாகவும் இருக்கிறது.

சத்தியம் விடுதலைக்கான சட்டம். பொய் அடிமைத்தனத்திற்கும் மரணத்திற்கும் உரிய சட்டம்.

சத்தியம் என்பது நியாயம், நேர்மை, சதாசாரத்தின் அடிப்படைச் சட்டத்தை விடாமல் பற்றியிருத்தல்

ஆகும். தூய்மையும் சத்தியமும் உங்களிடம் உறங்கிக் கிடக்கும் தெய்வீகத் தன்மையை எழுப்பி விட்டு மலரச் செய்து உங்களைப் பரிபூரண நிலைக்கு அழைத்துச் செல்லும் இரட்டை அம்சங்கள்.

ஆத்மானுபூதி என்னும் கோயிலின் முதல் தூணாக விளங்குவது சத்தியமே. கடவுள் சாம்ராஜ்யத்தினுள் செல்வதற்கு சத்தியமே நுழை வாயிலாக உள்ளது.

சத்தியம் ஒரு ஏணியைப் போன்றது. அது உங்களை அழிவற்றப் பேரானந்தப் பெருநிலைக்கு அழைத்துச் செல்கிறது.

எல்லாம் அடங்கிய பண்பு:

சத்தியத்தைப் பேசுவது என்பது ஒரு யோகியினுடைய மிக முக்கியமான யோக்கியதாம்சமாகும். சத்தியமே தலைசிறந்த பண்பு.

சத்தியத்திற்குள் வேதங்களின் சாரம் அடங்கியிருக்கிறது. ஆசைகளை அடக்குவது சத்தியத்தின் சாராம்சமாக அமைந்திருக்கிறது. உலக சுகங்களிலிருந்து விடுபட்டிருப்பது அல்லது ஆத்ம தியாகம் தன்னடக்கத்தின் சாரமாக உள்ளது. ஒரு பண்பாளனிடம் இந்த நற்குணங்கள் எப்பொழுதும் காணப்படும்.

சத்தியம் என்பது நேர்மை. நேர்மை என்பது ஒளி. ஒளி என்பது பேரின்பம். அஹிம்சை, பிரம்மச்சரியம், தூய்மை, நியாயம், ஒருமைப்பாடு, க்ஷமை, சாந்தி முதலியவை சத்தியத்தின் வடிவங்களே.

பாரபக்ஷமின்மை, தன்னடக்கம், எளிமை, சகிப்புத்தன்மை, நற்குணம், துறவு, தியானம், கௌரவம், பொறுமை, இரக்கம், தீங்கு செய்யாமை முதலியவை சத்தியத்தின் பல்வேறு வடிவங்கள்.

மேற்கூறப்பட்ட பண்புகள் எல்லாம் பார்ப்பதற்கு வேறு போல் தோன்றினாலும், சத்தியம் என்கின்ற ஒரே வடிவமேயாகும். இவை எல்லாம் சத்தியத்தைத் தாங்கி அதை பலப்படுத்துகின்றன.

சத்திய மார்க்கத்தில் சென்றுவிட்டால், ஏனைய எல்லாம் செய்து முடித்தது போலாகும். வேருக்குத் தண்ணீர் விட்டால் எல்லாக் கிளைகளுக்கும் தானாகவே தண்ணீர் விடப்பட்டதாகி விடுகிறது.

மேலான ஆணை :

சத்தியவந்தனாக இருங்கள். இந்த ஒரு கட்டளைக்குள் எல்லா சதாசாரமும் அடங்கியுள்ளது.

நீங்கள் எதைச் செய்தாலும் உங்களுக்கும், உலகத்திற்கும் உண்மையோடு செய்யுங்கள். உங்கள் எண்ணங்களை மறைத்து வைக்காதீர்கள். திறந்த மனத்தோடு இருங்கள். உண்மையாக இருங்கள். பெருந்தன்மையோடு இருங்கள். நேர்மையாக இருங்கள். உங்கள் அபிப்பிராயங்களைச் சொல்வதற்கு தைரியமாக இருங்கள்.

உங்கள் நம்பிக்கையில் நம்பிக்கையோடு இருங்கள். உங்களை நம்பியுள்ள மனிதனை ஏமாற்றாதீர்கள். கொடுத்த வாக்கை உயிரைக் கொடுத்தாகிலும் காப்பாற்றுங்கள். உங்கள் உயிர் போய் விடலாம், ஆனால் கொடுத்த வாக்குறுதி போய் விடாது.

அவசரப்பட்டு யாரிடமும், எதனிடமும் உங்கள் சம்மதத்தைக் கொடுத்து விடாதீர்கள். ஆழ்ந்து சிந்தித்துப் பாருங்கள். யோசித்துப் பாருங்கள். விசாரித்துப் பாருங்கள். "நான் இந்த விஷயத்தைப் பற்றிச் சிந்தித்துப் பிறகு உங்களிடம் தெரிவிக்கிறேன்" என்று சொல்லுங்கள். இவ்வாறு சொன்னால் நீங்கள் அகப்பட்டுக் கொள்ளமாட்டீர்கள்.

வாக்குறுதி அளிக்காதீர்கள். ஆனால் "நான் முயற்சிக்கிறேன். இந்த விஷயத்தைப்பற்றி யோசிக்கிறேன்" என்று கூறுங்கள். நீங்கள் பாதுகாக்கப்படுவீர்கள். துன்பங்கள், பச்சாத்தாபம், துக்கம் என்னும் சுழலில் சிக்கிக்கொள்ள மாட்டீர்கள்.

பொய் பேசுவது ஒரு பெரிய பாபம். பொய் பேசுபவன் மற்றவர்களுடைய நம்பிக்கையை இழந்து விடுகிறான். அவன் உண்மையே பேசினாலும் மக்கள் அவனை நம்ப மாட்டார்கள். திரும்பத் திரும்பப் பொய் பேசுவதால், பொய் பேசும் வழக்கம் ஆழப் பதிந்து விடுகிறது. ஒரு பொய்யை மறைக்க மனிதன் பல பொய்களைச் சொல்லுகிறான்.

ஒரு பொய்யை மற்றொரு பொய்யால் மறைக்கப் பார்ப்பதால் அனேக பொய்கள் சொல்ல வேண்டியதாகிறது. ஒரு பாவத்தை மற்றொரு பாவத்தால் மறைக்கப் பார்ப்பதால் அநேக பாவங்களுக்கு ஏதுவாகிறது.

பொய் பேசுபவன் ஒரு கோழை, பொய் பேசுவது கோழைத்தனத்திற்கு ஒரு அறிகுறி....உண்மை பேசுங்கள். நீங்கள் தைரியவானாக ஆவீர்கள்.

சத்தியம் பயமறியாதது, பலமுடையது :

சத்தியம் தனக்குத்தானே பரிபூரணமானது. சத்தியத்திற்கு அதனிடத்திலேயே பலமான அஸ்திவாரம் இருக்கிறது. அது தைரியமுடையது. அதற்கு பயம் கிடையாது. அதற்கு காலமோ இடமோ கிடையாது. அது பயமின்றி சுதந்திரமாக ஆகாயத்தில் பறக்கும் பறவை. அது அந்தஸ்தைப்பற்றிக் கவலை கொள்வதில்லை. அது தானே செல்வமாக இருக்கிறது. பொது மக்கள் ஆதரவு இல்லாவிட்டாலும் சத்தியம் நிலைத்து நிற்கிறது.

சத்தியத்தை நல்ல பாதைக்கும், பொய்யை முட்புதருக்கும் ஒப்பிடலாம். பொய்யான எண்ணங்

களுக்கு இடங்கொடுக்கும் மனிதனிடத்தில் ஒவ்வொரு விநாடியும் மறைந்துகொண்டிருக்கும் பயமும், ஒருவித மான கவலையும், ஆத்மபீதியும், அவநம்பிக்கையும், ஏதாவது தவறு நடந்து விடுமோ என்கின்ற அச்சமும் குடிகொண்டிருக்கும். இதற்கு மாருக சத்தியம் சதா சார மார்க்கமாக விளங்குகிறது. நீண்ட காலத்திற்குப் பிறகு நிச்சயம் வெற்றியைக் கொடுக்கக்கூடியது. இது சந்தேகமான குறுக்குப் பாதைகள் இல்லாத நேரான ரஸ்தாவாகும்.

தினசரி வாழ்க்கையில் சத்தியத்தைக் கடுமையாக அனுசரிக்க முடியாதுபோலத் தோன்றும். ஆனுல் அதை உங்கள் வாழ்வின் நோக்கமாகவும், லக்ஷிய மாகவும் அனுஷ்டித்து வந்தால் உங்களுக்குரிய வழி பிறக்கும். சத்தியமாகிய கடவுளிடம் செல்லும் வழியிலுள்ள தடைகள் எல்லாம் நீங்கள் நேரான வழியில் செல்லும்பொழுது காணுமல் மறைந்துவிடும்.

சில தவருன அபிப்பிராயங்கள் :

சத்தியமாகிய நேர்வழியைப் பின்பற்றிச் செல்லும் பொழுது அதைப்பற்றி சில தப்பபிப்பிராயங்கள் ஏற் படுகின்றன. ஒரு குழந்தையை ஆசையோடு பேணி வளர்த்துவரும் தாயானவள், அந்தக் குழந்தையிடம் மிட்டாயைச் சற்றுமுன்புதான் காக்கை எடுத்துக் கொண்டு சென்றுவிட்டது என்று கூறி அதற்காகத் தான் மிகவும் வருத்தப்படுவதைப்போலப் பாசாங்கு செய்து "பாப்பா, கவலைப்படாதே, நான் சாயங்காலம் உனக்கு அதைவிடப் பெரிய மிட்டாயாக வாங்கிக் கொடுக்கிறேன்" என்று சொல்லி அதனுடைய கவனத் தைத் திருப்பும்பொழுது அதனுல் முற்றிலும் தீங்கு கிடையாது. நீங்கள் மற்றவர்கள் விஷயத்தில் தலை யிடாமலும், அவர்களுடைய உணர்ச்சிகளைப் புண்படுத் தாமலும் தீங்கு விளைவிக்காமலும், மற்றவர்களைக் கெடுக்காமலும் இருந்தால் அது முற்றிலும் சத்தியத் திற்கு மாறுபட்டதாக ஆகாது. உங்கள் அத்தியா வசியச் செலவுக்கென்று கொஞ்சம் தொகை வைத் திருக்கும்பொழுது, அதில் சிறு கடன் கொடுக்க நீங்கள்

மறுத்தாலும். நீங்கள் உங்களுடைய பேஞ அல்லது இரவல் கொடுக்க விரும்பாத ஏனைய வஸ்துக்களைக் கொடுப்பதற்கு மறுத்தாலும், இவையெல்லாம் அசத்தியம் என்று கருதப்படமாட்டா.

சத்தியத்தைப்பற்றிய பல கருத்துக்கள் :

ஒரு லௌகீகவாதி, ஒரு சதாசாரவாதி, ஒரு ஆன்மீகவாதி ஆகியோர் உண்மையைப்பற்றி வெவ்வேறு விதமான அபிப்பிராயம் கொண்டிருக்கின்றனர். ஒரு சதாசாரி சத்தியத்தின் விளைவைப்பற்றிக் கவனிக்கிருன். ஒரு மனிதன் ஒரு பொய்யைச் சொல்லி பல குற்றமற்றவர்களைக் காப்பாற்ற முடியுமேயாகில் ஒரு சதாசாரிக்கு அந்தப் பொய் சத்தியமேயாகும். ஏனெனில் ஒரு பொய்யானது மிகப் பெரிய நன்மையை உண்டாக்கியிருக்கிறது. ஒரு உண்மையைச் சொல்வதால் பலருக்குப் பெருந்தீங்கு விளையும் என்ருல், ஒரு சதாசாரியின் கொள்கைப்படி அது பொய்யேயாகும். ஆன்மீகவாதியின் கொள்கைப்படி பிரம்மம்தான் சத்தியம். இந்த உலகம் பொய்.

பிரம்மம் ஒரே உண்மை :

உலகம் பொய். பரம்பொருளே மெய். உலகத்திற்குப் பிரதிநிதிகளாக இருப்பவை ஆண், பெண் என்னும் பாலும், அகங்காரமுமாகும். மெய்ப்பொருளுக்குப் பிரதிநிதியாக மாறுபாடற்ற பரம்பொருளே இருக்கிறது.

சத்தியமானது சத் - சித் - ஆனந்தத்தால் கூட வெளிப்படுத்தப்படுவதில்லை; அதுகூட சத்தியம் என்பதற்குக் கிட்டத்தட்ட சம்பந்தமுடையதுதான். சத்தியம் அதையும் விடப்பெரியது, மகத்தானது, சக்தி வாய்ந்தது, உண்மையானது.

சத்தியம் உள்ளது, அசத்தியம் இல்லாதது. ஆகவே, சத்தியம் ஒன்ருக இருக்கிறது என்று சொல்

வது கூட முற்றிலும் சரியல்ல. ஏனெனில் சத்தியம் என்பது "சத்" தாகவே உள்ளது. அது ஒன்ருகவோ அல்லது ஒன்றல்லாத தாகவோ இருப்பதில்லை. சத்தியம் பகுக்கப்பட முடியாதது.

சத்தியம் முற்றிலும் வெளிப்படையானது. ஒருவர் மறைத்துவைக்க முயன்ருலும் அதை மறைத்துவைக்க முடியாது. அசத்தியத்தின் அதிகபக்ஷ எல்லைக் கோட்டிலும் சத்தியம் இருந்து வருகிறது. அது வெளிப்படுத்தப்படுகிறது. உண்மையின் கடைசி எல்லை பரம்பொருள். அசத்தியம் என்பது சத்தியத்தின் நிழல் ஆகும்.

எது தனக்குத்தானே மாறிக்கொண்டிருக்கிறதோ அது அசத்தியம். ஆகவே சத்தியம் எல்லையற்றது. சத்தியம் ஒன்றுதான் நிலைத்திருக்கிறது. மற்றவை அனைத்தும் அழிந்து விடுகின்றன.

பிரம்மா முதல் சிறு புல்வரை சகலரும் சத்தியத்தை நோக்கியே நகர்ந்து கொண்டிருக்கிருர்கள். சில உணர்வோடும், சில உணர்வற்ற நிலையிலும் நகர்ந்து கொண்டிருக்கின்றன. அவைகள் உணர்வின் அளவிலோ, அல்லது மனத்தூய்மையின் அளவிலோ அல்லது இருக்கும் நிலையின் சூக்ஷ்மத்தன்மையிலோ தான் வேறுபடுகின்றன. காற்றில் பறந்து செல்லும் ஒவ்வொரு இலையும், நம்மிடமிருந்து வெளிச்செல்லும் ஒவ்வொரு சுவாசமும், அதாவது பிரபஞ்ச வாழ்வின் ஒவ்வொரு செயலும் சத்தியத்தை நெருங்கிக்கொண்டு செல்லுகின்றன. ஏனெனில் எல்லா ஜீவராசிகளுக்கும் சத்தியமே நிரந்தர வாசஸ்தலமாக இருக்கிறது. அதனுள் அவை எல்லாம் நுழைந்து நிரந்தரமான திருப்தியையும் சாந்தியையும் பெறுகின்றன. உடனடியான அனுபவமோ அல்லது தோற்றமோ எப்படி இருந்தபோதிலும் சத்தியம்தான் அசத்தியத்தை வெல்லுமேயொழிய, அசத்தியம் சத்தியத்தை வெல்ல முடியாது.

சத்தியத்தை கடைப்பிடித்தல் :

"சத்தியமே பேசுங்கள். சத்தியமே ஜயம்பெறும். பொய் ஒருபொழுதும் ஜயம்பெருது" என்று சாஸ்திரங்கள் அறுதியிட்டுக் கூறுகின்றன. கடவுள் சத்தியமாக இருக்கிருர். சத்தியத்தைப் பேசுவதன் மூலமாகத்தான் அந்த சத்திய வஸ்துவை அடைய வேண்டும். சத்தியவந்தன் கவலைகளிலிருந்தும், ஏக்கங்களிலிருந்தும் முற்றிலும் விடுபட்டிருக்கிருன். அவன் அமைதியான மனத்துடன் இருக்கிருன். ஒருவர் பன்னிரண்டு ஆண்டு காலம் சத்திய விரதம் அனுஷ்டித்து வந்தால் அவருக்கு "வாக்கு சித்தி" ஏற்படும். அதன் பிறகு அவர் எதைச் சொல்லுகிருரோ அது அப்படியே நடக்கும். அப்பேர்ப்பட்டவர்களுடைய வாக்கில் சக்தி நிறைந்திருக்கும்

உங்களுடைய எண்ணங்கள் உங்கள் சொற்களுடனும், உங்கள் சொற்கள் உங்கள் செய்கைகளுடனும் ஒத்திருக்க வேண்டும். உலகில் மக்கள் நினைப்பது ஒன்ருகவும், சொல்வது மற்றென்ருகவும், செய்வது வேறென்ருகவும் இருக்கிறது. இது பயங்கரமானது. இது குறுகிய மனப்பாங்கைத் தவிர வேறில்லை, நீங்கள் உங்கள் எண்ணங்களையும், சொற்களையும், செயல்களையும் ஜாக்கிரதையாகக் கவனிக்க வேண்டும். பொய் சொல்லி அதனுல் அடையும் சிறு லாபம் ஒரு லாபமே அல்ல. நீங்கள் உங்கள் மனசாட்சியை மாசு படுத்தி அடிமனத்தை அழுக்கடையும்படி செய்து கொள்கின்றீர்கள். பொய் சொல்லும் பழக்கம் உங்களுடைய மறு பிறவிக்கும் தொடர்ந்து வந்து பிறவி தோறும் நீங்கள் துன்பத்திற்கு ஆளாகும்படி செய்கிறது.

சத்தியத்தை தியானம் செய்யுங்கள். சத்தியத்திற்காக தங்களுடைய சகலத்தையும் தியாகம் செய்தவர்களின் வாழ்க்கையிலிருந்து உற்சாகத்தைப் பெறுங்கள். "உண்மையே பேசு" என்று கொட்டை எழுத்துக்களில் அட்டைகளில் எழுதி உங்கள் வீட்டில்

பல இடங்களில் தொங்கவிடுங்கள். நீங்கள் பொய் சொல்ல முயற்சிக்கும் பொழுது இது உங்களை எச்சரிக்கும். உடனே நீங்கள் உங்களைக் கட்டுப்படுத்திக் கொள்வீர்கள். உண்மையே பேசுகின்ற பழக்கத்தில் நீங்கள் ஸ்திரப்பட்டு விடுகின்ற காலம் ஒரு சமயம் வந்துசேரும். நீங்கள் ஒரு பொய் சொல்லிவிட்டால் உபவாசம் இருப்பதன் மூலம் உங்களுக்கு நீங்களே தண்டனை அளித்துக்கொண்டு அந்தப் பொய்களை ஒரு குறிப்புப் புத்தகத்தில் பதிவு செய்து வாருங்கள். நாளடைவில் பொய்களின் எண்ணிக்கை குறைந்து கொண்டே வந்து நீங்கள் ஒரு சத்திய வானாக ஆகிவிடுகிறீர்கள்.

எப்பாடுபட்டாகிலும் சத்திய வழியை விடாமல் பற்றிக் கொள்ளுங்கள். சத்தியத்திற்கு அதற்கே உரித்தான ஒரு தனி ஒளி உண்டு. அது சுயம்பிரகாசமாக இருந்து கொண்டு தனது ஒளியை மற்றவர்கள் மீதும் வீசுகிறது. சத்தியத்தையே உங்கள் ஒரே மதமாக நீங்கள் கடைப்பிடித்து வரும்பொழுது, எல்லாக் காலங்களிலும், எல்லா இடங்களிலும், எல்லாச் சந்தர்ப்பங்களிலும், நீங்கள் சத்தியம் ஒன்றையே கடுமையாகப் பற்றிக்கொள்வீரேயாகில் நீங்கள் யாருக்கும் தீங்கிழைக்க முடியாது. பரிபூர்ண சாந்தியும் உண்மையான சந்தோஷமும் உங்களுக்கே உரிமையாகிவிடும்.

சத்தியத்திடம் இடையறாத பக்தி பூண்டிருங்கள். அதற்காக நீங்கள் உங்களுக்குச் சொந்தமான சகலத்தையும் தியாகம் செய்யத் தயாராக இருங்கள். அப்பொழுது உங்களுக்கு ஆற்றல்மிக்க இச்சா சக்தி விருத்தியாகும். நீங்கள் பயமற்றவராவீர்கள். அந்தரங்கத்திலுள்ள ஆத்மாவிடமிருந்து நீங்கள் அளவற்ற பலத்தைப் பெறுவீர்கள். நீங்கள் ஆத்மானுபூதி அடைவீர்கள்.

சத்தியமே முதலும் முடிவானதுமான வஸ்து:

நீங்கள் என்னை "அனுபூதியில் முதல் விஷயம் எது?" என்று கேட்பீர்களேயாகில் நான் "முதலா

வது, இரண்டாவது, மூன்ருவது, இல்லை, சகலமும்—சத்தியம்தான்'' என்று கூறுவேன்.

சத்தியமும், தூய்மையும் உங்கள் வாழ்விற்கு ஒளி காட்டி, உங்கள் நடத்தைக்கு வழி காட்டி, உங்கள் பண்பை உருவாக்குவதாக!

மனம் மாசு படிந்திருந்தால் நீங்கள் தினந்தோறும் இருபது மணி நேரம் தியானம் செய்தாலும் ஆத்மானுபூதி அடைய முடியாது. யுதிஷ்டிரர்கூட ஒரு சமயம் ஒரு உண்மையைச் சமார்த்தியமாக, மாற்றித் திரித்துக் கூறிய காரணத்திஞல் நரகத்தைப் பார்க்க வேண்டியதாயிற்று.

சத்தியத்தில் ஏமாற்றுதல் கிடையாது. எது ஏமாற்றுதலோடு கூடியிருக்கிறதோ அது அசத்தியம்.

சத்தியம் ஒருபொழுதும் அஹிம்சைக்கு எதிராக இருக்காது. அவ்வாறு அது எதிராக இருந்தால் அது சத்தியமாகாது. ஆனல் முன்னதாக வந்து நிற்கும் மனிதர்களுடைய சுயநலம் அவ்வாறு எதிராக இருக்கும்.

உண்மை பேசுவதால் மற்ருெருவருக்கு அபகீர்த்தியும், துன்பமும், கெடுதலும், ஏற்படுமானல் அது ஒரு பண்பாக ஆகாது. அப்பொழுது அது பயங்கரமான பாவமாகி விடுகிறது.

எது உண்மையோ அதையே பேசுங்கள். எது இனிமையானதோ அதைப் பேசுங்கள். ஒத்துக் கொள்ளத்தகாத உண்மையைப் பேசாதீர்கள். ஒப்புக் கொள்ளக்கூடிய பொய்யையும் பேசாதீர்கள்.

சத்தியம் எப்பொழுதும் கலப்படமற்ற தூய நிலையில் இருக்கிறது. சத்தியத்திற்குள் தன்னடக்கம், பொருமையின்மை, மன்னிக்கும் தன்மை, பொறுமை, சகிப்புத்தன்மை, அன்பு, பிரேமை முதலியவை அடங்கியிருக்கின்றன.

சாந்தியே சத்தியம். சத்தியமே சாந்தி. நீங்கள் சாந்தியை அடைய வேண்டுமானல் எப்பொழுதும் உண்மையாக இருங்கள்.

சத்தியத்திஞல் மனம் உன்னத நிலையை அடைகிறது. உயர்ந்த தெய்வீக எண்ணங்களிஞல் புத்தி தூய்மையாக்கப்படுகிறது

சத்தியத்தைப் பேசும் பழக்கத்தைக் கைக்கொள்ளுவதால் அந்தக்கரணத்திலுள்ள மாசு நீக்கப்பட்டு தூய்மையடைகிறது. அது தூய கண்ணுடியைப்போல பிரகாசித்துக் கொண்டு இறைவனுடைய தெய்வீக உருவத்தை மிகத் தெளிவாகப் பிரதிபலித்துக் காட்டுகிறது.

உண்மையின் பக்கம் எவருடைய உள்ளம் திரும்பியிருக்கிறதோ அவரிடம் எல்லாம் நல்ல முறையில் அமைந்திருக்கும். உடல், மனம் சம்பந்தப்பட்ட நோய்கள் எவையும் அவரைத் தாக்க முடியாது.

மெய்ப்பொருளை நாடிச் சென்று கொண்டிருப்பவர் பலவாஞகவும், நீடித்த ஆயுள் உடையவராகவும், எல்லாவற்றையும் அறிந்தவராகவும், எப்பொழுதும் சந்தோஷத்தோடு கூடியவராகவும் இருக்கிருர். ஏனெனில் அவர் பரம்பொருளை நெருங்கிக் கொண்டிருக்கிருர்.

சத்திய மார்க்கம் செங்குத்தானது. அது வழுக்கல் நிறைந்தது. கத்தி முனையைப் போன்று கூர்மையானது. கடப்பதற்குக் கடினமான பாதை. இது ஒரு கஷ்டமான மார்க்கம். ஆன்மீக வழியில் செல்லுபவர்களில் அமானுஷ்யத்தன்மை வாய்ந்தவர்கள்தான் இப்பாதையின் மீது பூரணத்துவ நகரத்தை நோக்கி நடந்து செல்லுகின்றனர்.

சத்திய மார்க்கத்தில் சென்று கொண்டிருக்கும் பக்குவப்பட்ட ஆத்மாக்களோடு சத்சங்கம் கொண்டிருங்கள். உள்ளே இருக்கும் மனத் தொழிற்சாலையில்

என்ன நடந்து கொண்டிருக்கிறது என்பதை எப்பொழுதும் ஜாக்கிரதையாகக் கவனித்து வாருங்கள். அற்பமான செய்கைகள் அனைத்தையும் விட்டுவிடுங்கள். பணிவும் பெருந்தன்மையும் கூடிய ஆத்மாவாக ஆகுங்கள். பண்பு என்பது நன்மை. பெருந்தன்மை என்பது சத்தியம். மக்கள் உங்களைப் பார்த்து ஏளனம் செய்தால் பேசாது இருந்து விடுங்கள். ஒரு பொழுதும் எதிர்ப்புக் காட்டாதீர்கள். அவர்களை மன்னித்து விடுங்கள். ஒரு வேதாந்தப் புன்னகை செய்யுங்கள். அந்தக் கற்பாறையைப் போல அசையாது நில்லுங்கள். எனதன்பார்ந்த நிரஞ்சனு, அவ்வாறு இருப்பீர்களா?

5. பிரம்மச்சரியம்.

பிரம்மச்சரியம் என்பது ஒரு தெய்வீக வார்த்தை. இது யோகத்தின் பிழிந்தெடுக்கப்பட்ட சாராம்சம்.

பிரம்மச்சரியம் என்பது நீங்கள் பிரம்மத்தை அடைவதற்கு உதவுகின்ற ஆசாரம் அல்லது நடத்தை. இது இறைவனிடம் வாழும் வாழ்க்கை. இது கடவுள் அல்லது ஆத்மாவை நோக்கி முன்னேக்கிச் செல்லுதலாகும்.

பிரம்மச்சரியம் என்பது எண்ணம், சொல், செயல் ஆகியவற்றில் தூய்மையாக இருத்தல். இது இச்சை அடக்கமும் பரிசுத்த நெறியுமாகும்.

பிரம்மச்சரியம் என்பது திருமணம் செய்து கொள்ளாமல் இருப்பது மட்டுமல்ல, சிற்றின்ப சேர்க்கையில் ஈடுபடாமல் இருப்பது மட்டும் பிரம்மச்சரியமாகாது. ஆத்மரதம் போன்ற காமவிகாரமான செய்கைகள் அனைத்திலிருந்தும் விடுபட்டிருக்கவும் வேண்டும். மேலும் காமவிகாரமான கற்பனைகள், காமாந்தகாரமான சிந்தனைகள் முதலியற்றிலிருந்தும் நிரந்தரமாக விலகியிருத்தலும் இதில் சேர்ந்ததாகும்.

குறுகிய அர்த்தத்தில் பிரம்மச்சரியம் என்பது சிற்றின்ப சேர்க்கை இல்லாதிருத்தலாகும். பரந்த அளவில் அது புலன்கள் அனைத்தையும் அடக்குதல் என்பதேயாகும். நிர்வாணம் அல்லது பூரணத்துவ நிலைக்கு நுழைவாயிலாக இருப்பது பரிபூரண பிரம்மச்சரியமே யாகும்.

மின்சார விளக்கிற்கு மின்சாரம் எப்படியோ அப்படி யோகிக்கு பிரம்மச்சரியம் இருக்கிறது. பிரம்மச்சரிய மின்றி ஆன்மீக முன்னேற்றம் சாத்தியமாகாது.

உயிரெழுத்து இல்லாமல் எந்த மொழியும் இருக்க முடியாது. சுவரின்றி சித்திரம் வரைய முடியாது. அதேபோல் பிரம்மச்சரியமின்றி உங்களுக்கு ஆரோக் கியமோ, ஆன்மீக வாழ்க்கையோ இருக்க முடியாது.

ஒரு உண்மையான பிரம்மச்சாரி ஒரு பெண்ணை யோ, ஒரு காகிதத் துண்டையோ, ஒரு மரக்கட்டை யையோ, அல்லது ஒரு கல்லையோ தொடும்பொழுது எவ்வித வேறுபாட்டையும் உணரமாட்டான்.

ஒரு உண்மையான பிரம்மச்சரியால்தான் பக்தியை வளர்க்க முடியும். ஒரு உண்மையான பிரம்மச்சாரி யால்தான் யோகத்தைப் பயில முடியும். ஒரு உண்மை யான பிரம்மச்சாரியால்தான் ஞானத்தைப் பெற முடியும்.

பிரம்மச்சரியம் ஆண், பெண் இருபாலாருக்கும் உரியது. பீஷ்மர், ஹனுமான், லக்ஷ்மணர், மீராபாய், சுலாபா, கார்கி ஆகியோர் அனைவரும் பிரம்மச்சாரி களே.

ஜீவ சக்தி

தன்வந்திரியின் சீடர்களில் ஒருவர் ஆயுர்வேதத்தில் முழுப் பயிற்சியையும் பெற்ற பிறகு அவருடைய குரு விடம் சென்று "ஓ பகவான், இப்பொழுது எனக்கு

ஆரோக்கியத்தின் ரகசியத்தைத் தெரிவியுங்கள்'' என்று கேட்டார். அதற்கு தன்வந்திரி ''வீரிய சக்தி பிரத்யக்ஷ ஆத்மாவைத் தவிர வேறில்லை. இந்த ஜீவ சக்தியைப் பாதுகாத்து வைப்பதில்தான் ஆரோக்கியத்தின் ரகசியம் அடங்கியுள்ளது. இந்த சக்தியைப் யார் வீணுக்குகிருர்களோ அவர்களுக்கு சரீரம், மனம், சதா சாரம், ஆன்மீகம் ஆகியவற்றின் வளர்ச்சி ஏற்பட முடியாது'' என்று கூறிஞர்.

வீரியம் என்பது நடமாடும் கடவுள். வீரியம் என்பது ஆற்றல்மிக்க இச்சா சக்தி, வீரியம் என்பது ஆத்ம சக்தி. வீரியம் என்பது வாழ்க்கை, எண்ணம், புத்தி, பிரக்ஞை ஆகியவற்றின் சாராம்சம்.

உங்களுடைய வாழ்விற்கு ஆதாரமாக இருப்பதும், பிராணன்களுக்கெல்லாம் பிராணனுக இருப்பதும் ஜொலிக்கின்ற உங்களுடைய கண்களில் பிரகாசிப்பதும், பளபளக்கின்ற உங்கள் கன்னங்களில் ஒளிருவதும் ஆகிய ஜீவசக்தியாகிய வீரியம் உங்களுக்கு ஒரு மாபெரும் ஆஸ்தியாகும். அது இரத்தத்திலிருந்து பிழிந்தெடுக்கப்பட்ட சாரம்.

உணவிலிருந்து அன்னரசம் உண்டாக்கப்படுகிறது. அன்னரசத்திலிருந்து இரத்தம் உண்டாகிறது. இரத்தத்திலிருந்து தசையும், தசையிலிருந்து கொழுப்பும், கொழுப்பிலிருந்து மஜ்ஜையும், மஜ்ஜையிலிருந்து வீரியமும் உண்டாகின்றது. விந்து அல்லது வீரியம்தான் கடைசியாக உண்டாகும் சாரம். அதுதான் சாரங்களுக்கெல்லாம் சாரம்.

கரும்பில் எவ்வாறு சர்க்கரை சர்வ வியாபகமாக இருக்கிறதோ, பாலில் எவ்வாறு வெண்ணெய் சர்வ வியாபகமாக இருக்கிறதோ அதேபோல வீரியமானது சரீர முழுவதும் வியாபித்திருக்கிறது. இது காம இச்சையினுலும், காம உணர்ச்சியினுலும் உறிஞ்சப்பட்டு சிற்றின்பக் கருவிகளில் ஸ்தூல வடிவத்தில் விரிவடையும்படி செய்யப்படுகிறது.

காம உணர்ச்சியும் அதனுல் ஏற்படும் தீய விளைவுகளும்.

ஒரு மனிதன் காம உணர்ச்சியினுல் தூண்டப்படும் பொழுது, பிராணனுனது இயக்கிவிடப்படுகிறது. பிராணனில் உள்ள பிராண வாயு ஜீவரசம் அல்லது வீரியத்தைச் சலனப்படுத்தி விடுகிறது. வீரியம் இயக்கிவிடப்பட்டதும் மேகங்கள் மழை ஜலத்தை வர்ஷிப்பதைப் போல அது கீழே கொட்டிவிடுகிறது. வேகமான காற்றின் காரணமாக மரத்திலுள்ள பழங்கள், புஷ்பங்கள், இலைகள் முதலியவை கீழே உதிருவதைப்போல வீரியமும் கீழே கொட்டி விடுகிறது.

வீரியம் இழக்கப்படும் பொழுது, பிராணன் ஸ்திரத் தன்மையை இழந்து விடுகிறது. பிராணன் கிளர்ச்சி யடைகின்றது. மனிதன் தைரியமற்றவனுகின்ருன். அப்பொழுது மனமும் சரியாக வேலை செய்ய முடிவ தில்லை; மனிதன் சபல புத்தியுடையவனுகின்ருன். அப்பொழுது மனம் பலஹீனம் அடைகிறது.

ஞாபக மறதி, அகாலத்தில் கிழட்டுத்தனத்தை அடைதல், பேடித்தன்மை, பலவிதமான கண் நோய்கள், பலவித நரம்பு சம்பந்தப்பட்ட வியாதிகள் முதலியவை எல்லாம் இந்த ஜீவ சக்தியை ஏராளமாக வீணுக்கு வதன் விளைவேயாகும்

வீரியம் ஒருமுறை இழக்கப்பட்டு விட்டால் அதை நீங்கள் எவ்வளவுதான் பாதாமி, நரம்பு டானிக், பால், வெண்ணெய், பாலாடைக்கட்டி, ச்யவனப்பிராஷ், அல்லது மகரத்வஜம் முதலியவற்றைச் சாப்பிட்டாலும், இழக்கப்பட்ட வீரியத்தை உங்களுடைய வாழ்நாளில் மீண்டும் ஒருகாலும் நிச்சயமாகப் பெறவே முடியாது.

சிற்றின்பச் சேர்க்கையானது, ஆண்களுக்கு உண்டாக்குவதைப் போலவே பெண்களுக்கும் சோர் வையும், ஜீவசக்தி விரயத்தையும் உண்டாக்குகின்றது.

அதனுல் அவர்களுடைய நரம்புகளுக்கு ஏற்படும் சிரமம் உண்மையில் மிகவும் அதிகமே. பெண்களுடைய சரீர அமைப்பானது ஆண்களுடைய சரீர அமைப்பைவிட மிகவும் நுட்பமானதாகவும், அதிகச் சிக்கலானதாகவும் இருப்பதால் அவர்கள் ஆண்களைவிட அதிகம் பாதிக்கப் படுகிறுர்கள்.

பிரம்மச்சரியத்தின் அவசியம்

மிகவும் சிரமப்பட்டு, பல்வேறு வழிகளில் சேமித்து வைக்கப்படுகின்ற சக்தியை தினந்தோறும் வீணுக்கிஞல், நீங்கள் எப்படி திடகாத்திரமாயும், ஆரோக்கிய மாயும் இருக்க முடியும் என்று எதிர்பார்க்கிறீர்கள்? ஆண்களும், பெண்களும், சிறுவர்களும், சிறுமிகளும், பிரம்மச்சரிய விரதத்தைத் தங்களால் இயன்ற அளவு கடைபிடிக்க முயற்சித்தாலன்றி திடகாத்திரமாகவும், ஆரோக்கியமாகவும் இருப்பது சாத்தியமாகாது.

தூய காற்று, தூய தண்ணீர், சத்துள்ள உணவு, தேகப்பயிற்சி, டென்னிஸ் போன்ற மைதான விளையாட்டுக்கள் முதலியவை நல்ல ஆரோக்கியம், பலம், நல்ல உடற்கட்டு, வீரியம் ஆகியவற்ருேடு இருக்க உதவி புரிகின்றன. ஆரோக்கியத்தையும், பலத்தையும் பெறுவதற்கு பல வழிகள் இருக்கின்றன என்பது உண்மை தான். இந்த வழிகள் எல்லாம் சந்தேகமின்றி அத்தியாவசியமானவைகளே. இருந்தாலும் இவைகள் எல்லாவற்றைக் காட்டிலும் பிரம்மச்சரியமே மிக முக்கியமானது. உண்மையான ஆண்மையோடிருப்பதற்கு இது ஒன்றுதான் மருந்து.

பிரம்மச்சரிய அனுஷ்டானத்தால் உண்டாகும் பலன்கள்

பிரம்மச்சரியத்தை அனுஷ்டிப்பதஞல் எவ்வித அபாயமோ, நோயோ, அல்லது மேஞட்டு மஞே தத்துவ சாஸ்திரிகள் தவருகக் கூறுகின்ற பலவகையான

''கோளாறுகள்'' (Complex) போன்ற விரும்பத்தகாத பலன்களோ ஏற்படுவதில்லை. எடுத்துக் கொண்ட விஷயத்தைப்பற்றி அவர்களுக்கு பிரத்தியக்ஷ அனுபவம் கிடையாது. சிற்றின்பப் பூர்த்தி செய்யப்படாத இந்திரிய சக்தியானது (Touch - Pholia) போன்ற பல்வேறு சிக்கல் (Complex) வடிவங்களை எடுக்கின்றது என்கின்ற தவறானதும், சரியான ஆதாரமில்லாததுமான கற்பனை அவர்களிடம் இருந்து வருகிறது. இந்தச் சிக்கல் வேறு காரணங்களினால் ஏற்படுகின்றது. இது பல காரணங்களால் ஏற்படுகின்ற அளவு மீறிய பொறாமை, வெறுப்பு, கோபம், கவலை, சோர்வு முதலியவை காரணமாக பாதிக்கப்பட்ட மனநிலையேயாகும்.

இதற்கு மாறாக ஒரு சிறிது தன்னடக்கம் அல்லது சிறிதளவு பிரம்மச்சரிய அப்பியாஸம் ஒரு அருமையான மருந்தாகிவிடுகிறது. அது உனக்கு பலத்தையும், மன அமைதியையும் கொடுக்கிறது. அது மனத்திற்கும், நரம்புகளுக்கும் புத்துணர்ச்சி அளிக்கிறது. சரீர சக்தியையும், மனோபலத்தையும் பாதுகாப்பதற்கு இது உதவி புரிகின்றது. இது ஞாபகசக்தி, இச்சா சக்தி, மூளை சக்தி ஆகியவற்றை அதிகப்படுத்துகிறது. இது அபாரமான பலத்தையும், சக்தியையும், வீரியத்தையும் கொடுக்கிறது. இது நமது உடலமைப்பைப் புனருத்தாரணம் செய்து கண்ணறைகளையும் (Cells), தசைகளையும் புதுப்பித்து, தினசரி வாழ்க்கைப் போராட்டத்தில் ஏற்படும் இன்னல்களைச் சமாளிப்பதற்குரிய ஆற்றலையும் கொடுக்கிறது. எவர் ஒருவர் வீரிய சக்தியை முற்றிலும் கட்டுப்பாட்டின்கீழ் வைத்திருக்கிறரோ அவர் வேறு எந்த வழிகளினாலும் அடைய முடியாத சக்திகளை இதன்மூலம் பெற்றுவிடுகிறார்.

ஒரு மனிதர் தனது இல்லற வாழ்க்கையிலேகூட பிரம்மச்சரியத்தை அனுஷ்டித்து, பாரம்பரிய விருத்திக்காக மட்டும் சேர்க்கையில் ஈடுபடுவாரேயாகில், அவரால் ஆரோக்கியம், புத்தி கூர்மை, பலம், அழகு, ஆத்ம தியாகம் ஆகியவை நிறைந்த பிள்ளைகளைப் பெற முடியும். பண்டைய பாரத நாட்டின் தபஸ்விகளும்,

ரக்ஷகர்களும், திருமணம் செய்து கொண்ட பொழுது இந்த விதி முறையை மிகவும் எச்சரிக்கையாக இதே நோக்கத்திற்காகப் பின்பற்றி, இல்லறத்திலிருந்து கொண்டே எப்படி பிரம்மச்சரிய வாழ்க்கை நடத்துவது என்பதை உதாரணம் மூலமாகவும் அநுஷ்டானம் மூலமாகவும் உபதேசித்து வந்திருக்கின்றனர்.

சரியான ஆகாரத்தின் முக்கியத்துவம்

பிரம்மச்சரிய அனுஷ்டானத்தில், ஆகாரம் முக்கிய பங்கு வகிக்கிறது. மூளையில் பல அறைகள் இருக்கின்றன. ஒவ்வொரு ஆகாரமும் ஒவ்வொரு அறையிலும் மற்றும் பொதுவாக உடற்கூற்றிலும் அதனதனுடைய பலனை உண்டாக்குகிறது. சிட்டுக் குருவியிலிருந்து தயாரிக்கப்படும் லேகியம் காம உணர்ச்சியைத் தூண்டிவிடுகிறது. அது சிற்றின்பக் கருவிகளை நேராகத் தாக்கித் தூண்டிவிடுகிறது. வெள்ளைப் பூண்டு, வெங்காயம், மாமிசம், மீன், முட்டைகள் முதலியவை காம உணர்ச்சியைத் தூண்டிவிடக் கூடியவை.

ஆகார விஷயத்தில் சரியான கவனத்தைச் செலுத்துங்கள். ஆகாரத்தில் மிதமாயிருங்கள். பால், பழங்கள், கோதுமை போன்ற சாத்வீக ஆகாரத்தை எடுத்துக் கொள்ளுங்கள். அவ்வப்போது உபவாசம் இருப்பதானது காமத்தைக் கட்டுப்படுத்தி, உணர்ச்சிகளை சாந்தப்படுத்தி, இந்திரியங்களை அடக்கி, பிரம்மச்சரியத்திற்கு உதவி புரிகிறது.

கொள்கையும், அனுஷ்டானமும்

ஜனங்கள் பிரம்மச்சரியத்தைப்பற்றிப் பேசுவார்கள். ஆனால் அனுஷ்டிப்பவர்கள்தான் அபூர்வம். பிரம்மச்சரிய வாழ்க்கை உண்மையில் கஷ்டங்கள் நிறைந்தது.

ஒரு புலியையோ அல்லது சிங்கத்தையோ அல்லது யானையையோ சுலபமாக பழக்கிவிடலாம். ஒரு கரு நாகத்தோடு விளையாடுவது கூட எளிதான காரியம்.

நெருப்பின்மீது கூட சுலபமாக நடந்து விடலாம். இமய மலையைக்கூட சுலபமாகப் பெயர்த்து எடுத்துவிடலாம். யுத்த களத்தில் சுலபமாக வெற்றி பெற்று விடலாம். ஆனால் காமத்தை வெல்லுவதுதான் கடினம்.

இருப்பினும் நீங்கள் சிறிதளவுகூட மனத்தளர்ச்சி அடைய வேண்டாம். கடவுளிடத்திலும், அவருடைய நாமத்திலும், அவருடைய கருணையிலும் நம்பிக்கையோடிருங்கள். அவரிடத்தில் விசுவாசம் வைத்திருப்பீர்களேயாகில் நீங்கள் வெற்றி பெறுவது திண்ணம்.

வெறும் மனித முயற்சி மட்டும் போதாது. இறைவனுடைய கருணையும் தேவைப்படுகிறது. இறைவனுடைய கருணையில்லாமல் மனத்திலிருந்து காமத்தை முற்றிலும் நீக்க முடியாது. எவர் தங்களுக்குத் தாங்களே உதவி செய்து கொள்ளுகிறார்களோ அவர்களுக்குக் கடவுள் உதவுகிறார்.

காமக்கவர்ச்சிகளுக்கெல்லாம் முக்கிய காரணம் ஆன்மீக சாதனைக் குறைவுதான். இந்திரிய விஷயங்களிலிருந்து கொள்கையளவில் விலகியிருந்து விட்டால் மட்டும் உங்களுக்கு நல்ல பலன் கிடைத்துவிடாது. சமூக வாழ்க்கையிலுள்ள சடங்குகள் அனைத்தையும் ஈவு இரக்கமின்றி துண்டித்துவிட்டு பக்தி வாழ்க்கை நடத்தி வாருங்கள் உள்ளேயுள்ள கீழான சுபாவங்களுக்கு இடம் கொடுத்து வருவீர்களாகில் அது உங்களைத் துன்பத்திற்கே ஆளாக்கிவிடும். மன்னிப்புக் கோருவது இதில் பயனளிக்காது. உன்னதமான ஆன்மீக வாழ்வு நடத்துவதான உங்களுடைய லக்ஷியத்தில் மனப்பூர்வமாக இருத்தல் வேண்டும். அரை மனதோடு இருந்தால் அது உங்களைப் பழையபடி துயர நிலையில்தான் கொண்டு சேர்க்கும்.

பிரம்மச்சரியத்தில் நிலைத்திருப்பது எப்படி?

பெண்களைப் பற்றி நினைக்காதீர்கள். பெண்களைப் பார்க்காதீர்கள்.

எதிர்ப்பாலாரைப் பார்ப்பதானது அவர்களிடம் பேச வேண்டும் என்கின்ற ஆவலை உண்டாக்கும். பேசுதலானது அவர்களைத் தொடவேண்டும் என்கின்ற ஆசையை உண்டாக்கும். நாளடைவில் உங்கள் மனம் கெட்டு அதற்கு பலியாகிவிடுவீர்கள். ஆகவே எதிர்ப் பாலாரை ஒருபொழுதும் பார்க்காதீர்கள். அவர் களிடம் நெருங்கிப் பேசாதீர்கள். அவர்களோடு பழக்கம் வைத்துக்கொள்ளாதீர்கள்.

காமவிகாரமான பார்வை, காமாந்தகாரமான எண்ணம், நித்திரையில் இந்திரிய ஸ்கலிதம் ஆகியவை கள் பிரம்மச்சரியத்திலிருந்து தவறியதாகும். உங்கள் பார்வையில் பரிசுத்தமுடையவராக இருங்கள். உங்கள் எண்ணத்தில் பரிசுத்தமுடையவராக இருங்கள். உங்கள் பேச்சில் பரிசுத்தமுடையவராக இருங்கள். எல்லாப் பெண்களிடத்திலும் தாய்மையைப் பாருங்கள். உயர்ந்த தெய்வீக எண்ணங்களை விருத்தி செய்யுங்கள். முறையாக பகவானுடைய நாமத்தை ஜெபித்துக் கொண்டும், தியானம் செய்து கொண்டும் இருங்கள். நீங்கள் பிரம்மச்சரியத்தில் நிலைபெற்றிருப்பீர்கள்.

பிரம்மச்சரிய அனுஷ்டானத்தில் நான்கு படிகள் உள்ளன. முதலில் காமத்துடிப்பையும் காம வாஸனை யையும் கட்டுப்படுத்துங்கள். பிறகு வீரிய சக்தியைப் பாதுகாத்து வையுங்கள். சக்தி வெளிப்படும் துவாரங் களை எல்லாம் மூடிவிடுங்கள். அதன் பிறகு சேமித்து வைக்கப்பட்டுள்ள சக்தியை ஜபம், கீர்த்தனம், நிஷ்காம சேவை, பிராணயாமம், ஸ்வாத்யாயம், விழிப்பு, தற் சோதனை, அடிநோக்கு, விசாரம் ஆகியவை மூலம் சரி யான ஆன்மீக வழிகளில் திருப்பி விடுங்கள். அதன் பிறகு வீரிய சக்தியை தெய்வீக சக்தியாக மாற்றுங்கள். இடைவிடாத தியானம் அல்லது பிரம்ம சிந்தனையின் மூலம் அந்த சக்தியானது ஓஜஸ் அல்லது பிரம்ம தேஜஸாக மாற்றப்படட்டும்.

எதிர்வினை அபாயம்

பிரதி கிரியை அல்லது எதிர்வினையைப் பற்றி நீங்கள் மிகவும் எச்சரிக்கையோடு இருக்க

வேண்டும். சில மாதங்கள் அல்லது ஓரிரண்டு ஆண்டுகள் கட்டுப்பாட்டோடு வைக்கப்பட்டிருந்த இந்திரியங்கள், நீங்கள் சதா சர்வ காலமும் விழிப்புடனும், எச்சரிக்கையோடும் இல்லாவிடில், புரட்சி செய்ய ஆரம்பித்து விடும். சந்தர்ப்பம் வாய்க்கும் பொழுது அவை புரட்சி செய்து உங்களை வெளியே இழுத்துத் தள்ளிவிடும். ஓரிரண்டு ஆண்டுகள் பிரம்மச்சரியத்தை அனுஷ்டிப்பவர்களில் சிலர் முன்பு இருந்ததைவிட, மிகுந்த காமுகர்களாகி முடிவில் மிகுந்த சக்தியை விரயமாக்கி விடுகின்றனர். சிலர் திருத்தப்பட முடியாதவர்களாகவும், ஒழுக்கக்கேடான உதவாக்கரைகளாகவும் ஆகி விடுகின்றனர்.

ஆகாரத்தை சிறிது சரிப்படுத்திக்கொண்டதன் மூலமாகவும், பிராணுயாம அப்பியாஸம் செய்வதன் மூலமாகவும், ஒரு சிறிது ஜபம் செய்வதன் மூலமாகவும் நீங்கள் காமத்தை முற்றிலும் அடக்கி விட்டதாக மயக்கமடைந்து இனிமேல் செய்ய வேண்டியது ஒன்றுமில்லை என்கின்ற தப்பபிப்பிராயத்துடன் பாடுபட்டுக் கொண்டிருக்கக்கூடாது. தூண்டுதல் அல்லது மாரன் உங்களை எந்த விநாடியிலும் வென்றுவிடக்கூடும். நிரந்தரமான விழிப்பும், கடுமையான சாதனையும் மிகமிக அத்தியாவசியமானவை

சிற்றின்பச் சேர்க்கையை நீங்கள் மாதக் கணக்கிலும் வருஷக் கணக்கிலும் நிறுத்தி வைக்கக்கூடும். ஆனல் பெண்களின் மீது ஆசையோ அல்லது சிற்றின்ப வேட்கையோ சிறிதும் இல்லாதிருக்க வேண்டும். நீங்கள் ஒரு பெண்ணைப் பார்க்கும் பொழுதோ அல்லது பெண்களுடைய கூட்டத்தில் இருக்கும் பொழுதோ தீய எண்ணங்களும் வராமல் இருத்தல் வேண்டும்.

தூண்டுதல்களுக்கிடையிலும், நோய்வாய்ப்பட்டிருக்கும்பொழுதும் மானசிக பிரம்மச்சரிய நிலை பாதுகாத்து வைக்கப்படல் வேண்டும். அப்பொழுதுதான் நீங்கள் பாதுகாப்பாக இருப்பீர்கள். நோய்வாய்ப்பட்டிருக்கும் பொழுதும் இந்திரிய வஸ்துக்களோடு சம்பந்தம் ஏற்படும் பொழுதும் புலன்கள் புரட்சி செய்ய ஆரம்பிக்கும்.

அளவோடு கூடிய முயற்சியினால் உங்களால் பரி பூரண பிரம்மச்சரிய நிலையை அடைய முடியாது. சக்தி வாய்ந்த எதிரியைக் கொல்வதற்கு எவ்வாறு ஒரு இயந்திரத் துப்பாக்கி தேவைப்படுகிறதோ, அதுபோல இந்த சக்திவாய்ந்த காமமாகிய எதிரியைக் கொல் வதற்கு இடையறாத, கடுமையான, சக்திவாய்ந்த சாதனை அவசியமாகிறது. பிரம்மச்சரியத்தில் நீங்கள் அடைந் துள்ள சிறிது முன்னேற்றத்தினால் கர்வமடைந்து விடுதல் கூடாது. உங்களைச் சோதனை செய்து பார்த் தால் நீங்கள் படுதோல்வி அடைந்துவிடுவீர்கள். உங்க ளுடைய பலஹீனங்களை எப்பொழுதும் உணர்ந்த வண்ணமாக இருந்து அவற்றை ஒழிப்பதற்கு இடை விடாது பாடுபட்டு வரவேண்டும். மிக உயர்ந்த முயற்சி அத்தியாவசியம். அப்பொழுதுதான் உங்களுக்கு இதில் மாபெரும் வெற்றி கிட்டும்.

6. கோபம்.

ஒரு சமயம் ஒரு வங்காளியும் ஒரு சீக்கியரும் ஒரு படகில் கங்கை நதியைக் கடந்து சென்று கொண்டிருந் தார்கள். அப்போது வங்காளி கோபத்தினால் ''ஸாலா'' அல்லது ''பத்மாஷ்'' என்ற வார்த்தையால் சீக்கியரைத் திட்டிவிட்டார். சீக்கியருக்கு ஆத்திரம் ஏற்பட்டு, அந்த வங்காளியின் கழுத்தைப் பிடித்துத் தூக்கி, கங்கை நதியில் வீசி எறிந்துவிட்டார். வங்காளி கங்கையில் மூழ்கி இறந்துவிட்டார். சீக்கியர் உடல் வலிமை நிறைந்தவராக இருந்தாலும், மன வலிமையில் மிகவும் குறைந்தவராகிவிட்டார். ஒரு சிறு ஓசை, ஒரே ஒரு சொல் அவர் மனத்தைக் குழப்பி, அவரை நிலை தடு மாறச் செய்துவிட்டது. அவர் கோபத்துக்கு அடிமை யாகிவிட்டார்.

கோபம் எல்லோரையும் தனக்கு அடிமையாக்கிக் கொண்டு பலியாக ஏற்றுக்கொள்கிறது. மிகவும் நெருங்கிய நண்பர்களுக்கிடையேயுள்ள நட்பைக்கூட முறித்துவிடுகிறது. மனைவிமார்களைத் தம் கணவன் மாருடன் சச்சரவிடத் தூண்டி, அவர்கள் மீது வழக்கு

களைத் தொடரும்படிச் செய்கிறது. எல்லோரையும் உணர்ச்சிவசப்படுமாறு செய்கிறது. ஏறக்குறைய உலகம் முழுவதிலும், தேவர்களின்மீதும் கூடத் தன் ஆட்சியைச் செலுத்துகிறது.

கோபம் மனிதனுடைய பகுத்தறிவைக் கெடுத்து, அவன் கனவிலும் கருதாத செயல்களைச் செய்யுமாறு தூண்டுகிறது. கோபமுற்ற ஒருவன் வணங்கத்தக்க வர்களைக்கூடக் கொன்றுவிடுவான், பயபக்தியுள்ள சாதுக்களைக்கூடக் கடுஞ்சொற்களால் இழிவாகப் பேசுவான். எதைப் பேசுவது, என்ன சொல்வது என்றே கோபமடைந்த ஒருவனல் தீர்மானம் செய்ய முடியாது. அவன் செய்யக்கூடாத பாவமே இல்லை. கோபத்தினல் ஆத்திரம் ஏற்பட்டு, தன் தந்தை, சகோதரன், மனைவி, குரு அல்லது அரசன் முதலானவர்களைக்கூட இழிவாகவும் பழித்தும் பேசுகிருன். அவர்களைக் கொன்றும்விடுகிருன். பிறகு தன் கொடிய தவறுக்காக வருந்துகிருன்.

கோபம் மிகவும் ஆற்றல் உள்ளது. தவங்கள் அனைத்தையும் அது அழித்துவிடும். அது துர்வாசரை அடிமைப்படுத்தியது. யாக்ஞவல்கியரை வென்றது. அது அமைதியின் விரோதி. அறிவின் எதிரி. கோபம் ஜீவனை உணர்ச்சியற்றதாக ஆக்கிவிடுகிறது. அது ஒருவனை அதர்மங்கள் அனைத்தையும் செய்யுமாறு தூண்டுகிறது. அவனை அந்தகாரத்தில் ஆழ்த்தித் தனக்கு அடிமையாக்கிக் கொள்கிறது.

வலிமையற்ற தன்மையின் அறிகுறி :

கோபம் ஒரு வலிமை பொருந்திய உணர்ச்சிப் பெருக்கு. ஒருவருக்கு உண்மையில் துன்பம் ஏற்பட்ட பொழுதோ அல்லது துன்பம் இழைக்கப்படுவதாக எண்ணம் ஏற்படும்பொழுதோ கோபம் எழுகிறது. அதனல் திருப்பித் தாக்கவேண்டும் என்ற ஆசை உண்டாகின்றது. நமக்கு ஒரு தீங்கு செய்யப்பட்டு விட்டது அல்லது செய்யப்பட இருக்கின்றது என்ற எண்ணம் ஏற்படும்பொழுது கோபம் உண்டாகின்றது.

ஒரு மண் பானையின் உள்ளே இருக்கும் தண்ணீர் எப்படி அதன் நுண்ணிய துவாரங்களின் வழியே கசிந்து அதன் மேல்பரப்புக்கு வருகின்றதோ அப்படியே சூக்ஷ்ம சரீரத்தில் அடங்கியுள்ள கோபமானது ஸ்தூல சரீரத்திற்குள் மெதுவாகத் தோன்றுகிறது. இரத்தம் கொதிக்கின்றது. கண்கள் சிவந்து காணப்படு கின்றன. உடல் மிகவும் சூடடைகின்றது. கை கால்கள் நடுங்குகின்றன. உதடுகள் துடிக்கின்றன. கை விரல்கள் இறுகிக் குவிகின்றன. கோபம் மிகுந்ததால் பேசுவதற்கு வார்த்தைகள் கிடைக்காமல் தட்டுத் தடுமாறுகிருன்.

உன் எதிரிக்காக நீ மூட்டிய நெருப்பானது உன்னையே எரிக்கின்றது. எய்தவனையே தாக்கும் ஆயுதமாக மாறுகின்றது. ஏனென்ருல் கோபம் கொண்டவன் துன்பப்படுகிருன். அது அவனிடமே திரும்பிவந்து, அவனுக்கே தீங்கு செய்கின்றது.

கோபம் வலிமையற்ற தன்மையின் (பலஹீனத்தின்) அறிகுறி. அது எப்பொழுதும் தவறு அல்லது பலஹீனத்தின் காரணமாகத் தோன்றி, பச்சாத்தாபம் அல்லது வருத்தத்தில் முடிகிறது. கோபத்தை அடக்கிஞல், உனக்குள்ளே அளவு கடந்த ஆற்றலை சேமித்து வைத்துக்கொள்ளலாம். அடக்கி ஆளப்பட்ட கோபமானது, இந்த உலகம் முழுவதையும் இயக்கக்கூடிய ஒரு ஆன்மீக சக்தியாக மாறுதலடையும்.

கோபம் எவ்வாறு உண்டாகிறது ?

''கிருஷ்ண, தன்னையும் அறியாமல் ஏதோ ஒரு சக்தியால் உந்தப்படுவதுபோல ஒரு மனிதன் பாவம் செய்யும்படி எதஞல் தூண்டப்படுகிருன் ?'' என்று அர்ஜுனன் கண்ணனிடம் கேட்டான். ''அதுதான் ஆசையும், ஆசையிலிருந்து தோன்றும் கோபமும். பேராசையும், பாவமும் ஆகிய கொடிய அரக்க உருவத்திலுள்ள அதுவே நம் எதிரி என்பதை அறிவாயாக,'' என்று பகவான் பதிலிறுத்தான்.

இவ்வுலகில் நாம் செய்யும் பாவம் அல்லது தவருன செயலுக்குக் காரணம் ஆசைதான். ஆசையின் மாறு பட்ட உருவம்தான் கோபம். கோபம் என்பது ஆசையேதான்.

இந்திரிய விஷயங்களைப்பற்றி எண்ணிப் பாருங்கள். இவைகளிடம் நமக்குப் பற்றுதல் வளர்கின்றது. அதிலிருந்து ஆசை பிறக்கிறது. ஆசை தோன்றிய வுடன் ரஜஸை உண்டாக்கி, ஆசைப்பட்ட பொருளை அடைவதற்காக வேண்டிய வேலையைச் செய்யுமாறு அது மனிதனைத் தூண்டுகிறது. ஆசை நிறைவேருமல், அதற்கு இடையூருக யாராவது இருந்தால், அவர்கள் மேல் கோபம் உண்டாகிறது. ஆசை கோபமாக மாறு கிறது. பால் தயிராக மாறுவதுபோல, ஆசை கோப மாக மாறுகிறது.

கோபத்தின் மூலகாரணம் அறியாமையும், அகங் காரமும்தான். ஒருவன் அவமானப்படும்பொழுது, இழிவாகப் பேசப்படும்பொழுது, பழிக்கப்படும் பொழுது, ஒருவனுடைய தவறுகள் சுட்டிக்காட்டப்படும் பொழுது, அவனுக்குக் கோபம் உண்டாகிறது. ஒருவனுடைய ஆசை நிறைவேறுவதற்கு, வேருெருவர் இடையூருக நின்ருல் அவர்மீது கோபம் ஏற்படுகின்றது. தன்னுடைய கருத்துக்களின்மீது மட்டும் விருப்பம் காட்டும்போதும், தனக்குப் புகழ் கிடைக்க வேண்டு மென்று ஆசைப்படும்போதும், மற்றவர்களைவிடத் தான் அதிக அறிவுள்ளவன், உயர்ந்தவன் என்று நினைக்கும்போதும், கோபம் தோன்றுகிறது.

தன் விரோதியைப் பற்றி நினைக்கும்போது ஒரு வனுக்குக் கோபம் உண்டாகிறது. உனக்கு ஏற்பட்ட இடையூறை நீ மறந்து விட்டாலும் உன் மனதில் உறக்க நிலையில் அது மறைந்திருக்கிறது. அதன் விளைவு சிறிது காலம் வரை இருக்கின்றது. ஒருவரைப் பற்றி பொருமை, அழுக்காறு, வெறுப்பு நிறைந்த ஒரே மாதிரியான எண்ணங்களை மீண்டும் மீண்டும் பலமுறை புதுப்பித்துக் கொண்டிருந்தால் அதன் விளைவு அதிக நேரம் இருக்கும். கோப உணர்ச்சி மீண்டும் மீண்டும்

தோன்றுவதால் வெறுப்பு அதிகரிக்கின்றது. கோப உணர்ச்சி அடிக்கடி தோன்றுவதால், சாதாரணமாக உண்டான மனக்கசப்பானது கொடிய பகையுணர்ச்சி யாக மாறுகின்றது.

மனிதனுடைய வீரியம் அதிகம் வீணுவது எரிச்சலும் கோபமும் உண்டாவதற்கு முக்கிய காரணமாகும். காம வெறி பிடித்த மனிதன் மற்றவர்களைவிட அதிக மாகக் கோபப்படுகிறுன். தன் வீரிய சக்தியை வீணுக்கிய ஒருவன், சிறிய விஷயங்களுக்குக்கூட விரைவில் எரிச்சலை அடைகிறுன். தன் வீரியத்தைப் பாதுகாத்து வைத்துக் கொண்டுள்ள ஒரு பிரம்மச் சாரியோ, எப்பொழுதும் ஒரே சமநிலையிலுள்ள மனத் தனுய் இருக்கின்றுன். எப்பொழுதும் அமைதியான உள்ளத்துடனிருக்கிறுன்.

ஆசை என்பது வேர், கோபம் அதன் தண்டு. நீ ஆசையாகிய வேரை முதலில் அழிக்கவேண்டும். பிறகு கோபமாகிய தண்டு தானே அழிந்துவிடும்.

கோபத்தின் வகைகள்

மனக்கசப்பு, சினம், வெறுப்பு, வெகுளி, முனிவு, ஆத்திரம், மூர்க்கத்தனம் முதலியவை கோபத்தின் கடுமைக்கேற்றபடி பிரித்துச் சொல்லக்கூடிய வகை களாகும். வெறுப்பை திடீரென்று வெளிப்படுத்தும் மனநிலையே கோபம். அது கூர்மையானது, திடீரெனத் தோன்றுவது, சிறிது காலமே இருக்கக்கூடியது, அதிருப்தி நீடித்திருக்கக்கூடியது. அது தொடர்ந்து இருக்கக்கூடிய கோபம். தனக்கேற்பட்ட தீங்கைப்பற்றி கசப்பான உணர்ச்சியுடன் நினைத்துக்கொண்டே இருக் கும் நிலையே அது. ஆத்திரம் என்பது கோபத்தின் தீவிரமான மனநிலை. ஒருவனை நியாய உணர்ச்சி, அவன் விருப்பம் ஆகியவற்றின் எல்லைகளை மீறிச் செயல்படச் செய்கிறது. மூர்க்கத்தனம் அதைவிட வேகத்துடன் இருப்பதால், ஒருவனைக் கட்டுக்கடங்காத பலாத்காரத் திற்குத் தள்ளிச் செல்கிறது.

மனக்கசப்பு கோபத்தின் மிகவும் சாதாரணமான நிலை. அதிகம் வெளியே புலப்படாத நிலை. அதிருப்தி அதைவிடக் குறைந்த நிலையாகும். அது கோபமும் கர்வமும் கலந்த நிலையாகும். அதன் காரணமாக ஒரு கடுமையான சொல் அல்லது முணுமுணுப்போடு நீ விரும்பாத விஷயத்தைப் புறக்கணித்து விடுகிறாய். இவைகள் தாம் கோபத்தின் பல்வேறு உருவங்கள்.

கோபமும் நியாயமான மனவருத்தமும்

கோபம் என்பது ஒரு தனி நபரைப் பற்றியது. சாதாரணமாக தன்னலம் பற்றியது. ஒருவருக்கு உண்மையில் ஏற்பட்ட அல்லது ஏற்பட்டதாகக் கருதப் படும் தீங்கின் காரணமாகத் தோன்றுகிறது. மனவருத் தம் என்பது குறிப்பிட்டவரைப் பற்றியதல்ல. செய்யத் தகாத செயல்களைக் காணும்பொழுது ஏற்படும் தன்னல மற்ற உணர்ச்சியாகும். இம்மாதிரி ஏற்படும் மனவருத் தத்துக்காகப் பின்னால் வருந்துவதில்லை. மன்னிப்புக் கேட்கவும் தேவையில்லை. கோபத்தைவிட எளிதாக இதை தனக்குள்ளேயே அடக்கிக்கொள்ள முடியும். கோபம் பொதுவாக ஒரு பாவம். ஆனால் மனவருத்தம் பெரும்பாலும் ஒரு கடமையாகவே ஆகிறது. அதனா லேயே நியாயமான மனவருத்தம் என்றுகூடச் சொல்கிறோம்.

ஒருமனிதன் மற்றொருவனைத் திருத்த விரும்பி, அவனைத் தடுத்து முன்னேற்றம் அடையச் செய்வதற் காக ஒரு கருவியாகச் சிறிது கோபத்தை சுயநலமின்றி வெளிக்காட்டினால், அதை 'நியாயமான மனவருத்தம்' அல்லது 'ஆன்மீகக் கோபம்' என்று சொல்கிறோம். ஒரு பெண்ணின் கற்பைக் கெடுக்கும் நோக்கத்தோடு அவளைத் துன்புறுத்திக்கொண்டுள்ள ஒருவனிடம், அருகேயுள்ள மற்றொருவன் கோபம் கொள்வதை ''நியாயமான கோபம்'' அல்லது ''பண்போடு கூடிய சினம்'' என்று சொல்கிறோம். அது தீயதல்ல. பேராசை யின் காரணமாகவும், தன்னல நோக்கங்களுக்காகவும் தோன்றும் கோபமே தீயது. சில சமயங்களில் ஒரு

மதாசாரியர் தன் சீடர்களின் தவறுகளைத் திருத்துவதற்காக சிறிதளவு கோபத்தை வெளிப்படையாகக் காட்ட வேண்டியுள்ளது. அதுவும் தீயதல்ல. அவர் அவ்வாறு செய்யத்தான் வேண்டும். அவர் உள்ளே அமைதியுடனும் வெளியில் கோபத்துடனும் கண்டிப்புடனும் தோன்ற வேண்டும். அவர் தன்னுடைய அந்தக்கரணத்தில் கோபத்தை நீண்ட நேரம் நிலைத்திருக்க விடக்கூடாது. கடலில் அலை அடங்கிவிடுவதுபோல, அவர் சினமும் அடங்கி ஒடுங்கிவிட வேண்டும்.

ஒரு உத்தமனின் சினம் ஒரு கண நேரமே தங்கும். ஒரு மத்திமனின் கோபம் மூன்று மணி நேரம் இருக்கும். ஒரு அதமனின் கோபம் ஒரு பகலும் ஒரு இரவும் நீடித்து இருக்கும். ஆனால் கொடிய பாவி ஒருவனின் கோபமோ அவன் சாகும் வரை நீடித்து நிலைகொண்டிருக்கும்.

கோபத்தினால் ஏற்படும் தீய விளைவுகள்

கோபம் மூளையையும், நரம்பு மண்டலத்தையும், இரத்தத்தையும் கெடுக்கிறது. மனத்தில் கோப உணர்ச்சி ஏற்படும்போது பிராணன் வேகமாகத் துடிக்கத் தொடங்குகின்றது. நீ கிளர்ச்சியடைந்து உணர்ச்சி வசப்படுகிறாய். இரத்தம் கொதிப்படைகின்றது. அநேக விஷப்பொருள்கள் இரத்தத்தில் உண்டாகின்றன. இரத்தம் கொதிப்படைவதால், வீரியமும் பாதிக்கப் படுகின்றது.

மூன்று நிமிடகாலம் கோபாவேசம் ஏற்படுவதால் கூட நரம்பு மண்டலத்தில் மிகவும் மோசமான விளைவுகள் தோன்றுகின்றன. அதனால் ஏற்படும் தீங்குகளைப் போக்கிச் சரியாக்க பல வாரங்கள் அல்லது மாதங்களாகும். நவீன மனத்தத்துவ சாத்திரத்தின்படி, வாத நோய், இருதய நோய், நரம்பு சம்பந்தமான நோய் முதலியவைகள் எல்லாம் கோபத்தின் விளைவாகத்தான் ஏற்படுகின்றன.

ஒரு சமயம் மிகவும் கோபமாயிருந்த தாயின் மார்பில் பால் குடித்த குழந்தை ஒன்று உடனே இறந்து

விட்டது. ஏனென்றால் அதன் தாயார் மிகவும் உணர்ச்சி வசப்பட்டிருந்தபொழுது அவளுடைய இரத்தத்தில் மிகவும் வீரியமான விஷத்தன்மையுள்ள இரசாயனப் பொருள்கள் உண்டாகிவிட்டன. கோபத்தினால் இம் மாதிரி கொடிய விளைவுகள் ஏற்படுகின்றன என்பதற்கு எவ்வளவோ சம்பவங்கள் இருக்கின்றன.

கோபம் அரியணையில் ஏறும்போது, பகுத்தறிவு அல்லது விவேகம் தோல்வியுடன் வேகமாக ஓடிவிடுகின்றது. கோபத்தின் வசப்பட்ட ஒருவன், மிகவும் வீரியமுள்ள மதுபானத்தின் போதையில் இருப்பவனைப் போன்றவனாகிறான். தன் நினைவாற்றலை இழந்துவிடுகிறான். ஒன்றையும் புரிந்துகொள்ள முடியாமல் குழப்பமடைகிறான். அவனுடைய அறிவு கலங்கி திசை மாறுகிறது.

கோபம் புரிந்துகொள்ளும் ஆற்றலை மறைக்கிறது. மனம் தீவிரமாகக் கிளர்ச்சி அடைந்துள்ளபோது, புத்தகத்திலுள்ள ஒரு பத்தியை உன்னால் தெளிவாகப் புரிந்துகொள்ள முடியாது. சரியாகவும் தெளிவாகவும் நினைவு கூரவும் முடியாது. அமைதியான மனத்துடன் ஒரு கடிதம் எழுத முடியாது. ஒரு விளக்கு காற்றில் அசைந்து ஆடிக்கொண்டிருக்கும் பொழுது உன்னால் பொருள்களைத் தெளிவாகப் பார்க்க முடிவதில்லை. அதே மாதிரி, புத்தியானது கோபத்தினால் தூண்டப்பட்டு, அலைக்கழிக்கப்படும்பொழுது புத்தியில் குழப்பம் ஏற்படுகிறது. பொருள்களைச் சரிவர பார்த்துப் புரிந்துகொள்ள உன்னால் முடிவதில்லை.

தீய குணங்கள், தீய செயல்கள் அனைத்தும் கோபத்திலிருந்துதான் தோன்றுகின்றன. நீ கோபத்தை அறவே நீக்கிவிடுவாயானால், தீய குணங்கள் அனைத்தும் தாமாகவே அழிந்துவிடும். அநீதி, ஆத்திரம், தொல்லை, பொறாமை, மற்றவர் சொத்துக்களைக் கவர்தல், கொலை, கடும் சொற்கள், கொடுமை முதலியவைகள் கோபத்தின் விளைவுகள். கோபமடைந்துள்ள ஒருவன் தன் இயற்கையான நினைவைத் தற்காலிகமாக இழந்துவிடுகிறான். அவன் கோபத்துக்கு இரையாகிறான்.

கோபத்துக்கு அடிமைப்பட்ட ஒரு மனிதன் நன்ருகக் குளித்திருக்கலாம், வாசனைத் தைலங்களைப் பூசியிருக்க லாம். தூய வெண்மையான ஆடைகளை அணிந்திருக்க லாம். ஆனாலும் கோபத்தின் வசப்பட்டிருப்பதால், அவன் அருவருக்கத்தக்கவனுகிருன். அவன் மனதில் கோபம் குடிகொண்டிருப்பதை முகத்திலுள்ள அறிகுறி களே காட்டிவிடுகின்றன. (அகத்தின் அழகு முகத்தில் தெரியும்) நீ எளிதில் கோபமடையக் கூடியவனுக இருந் தால், உன்னுடைய தினசரிக் கடமைகளையும், உன் தொழிலையும் திறமையுடன் கவனிக்க முடியாது. கோபத்தின் வசப்பட்டால், வாழ்க்கைப் போராட்டத்தில் தோல்வியையே காண்பாய்.

கோபத்தை அடக்கும் முறைகள்

ஆற்றலின் வெளிப்படையான தோற்றமே கோபம். எனவே நேரடியாக அதை எதிர்த்துப் போராடுவது மிகவும் கடினமானது. முதலில் அதன் ஆற்றல் அல்லது வேகம், அது தோன்றும் இடைவெளி, அது நிலைத் திருக்கும் காலம் இவற்றைக் குறைப்பதற்கு முயற்சி செய். இந்த கடினமான அளவுகளை மாற்றுவதற்கும், மேலும் மேலும் குறைப்பதற்கும் முயற்சி செய். வெளி மனத்தின் பரப்பில் ஒரு பெரிய அலையாக உருவெடுக்க அதை அனுமதிக்காதே. உள்மனத்தில் சிறிய அளவில் மனக்கசப்பாக இருக்கும்போது முளையிலேயே கிள்ளி எறிந்துவிடு. இப்பொழுது மனத்தை வேறு வழிகளில் திருப்பிவிடு. தெய்வீக சிந்தனைகளை மனத்தில் ஏற்றுக் கொள். ஜபத்தையும், கீர்த்தனையையும் தீவிரமாகச் செய். பகவத்கீதை, இராமாயணம், உபநிஷதங்கள் ஆகியவைகளில் உள்ள பிரார்த்தனைகள் அல்லது ஸ்லோகங்களைத் திருப்பித் திருப்பிச் சொல். கோபத்திற்குமாருன பலன்களைத் தரும் பயனுள்ள நற்குணங்களான பொறுமை, அன்பு, மன்னித்துவிடும் தன்மை ஆகியவற்றைச் சிறிது சிறிதாகப் பெருக்கிக் கொள். கோபம் நாளடைவில் தானுகவே அழிந்து விடும்.

மனக்கடுப்பை ஏற்படுத்துவதற்கு உணவுப் பழக்கம் பெரும் அளவில் காரணமாக இருக்கின்றது. சாத்துவீக உணவுப் பொருள்களான, பால், பழம், கடலைப்பருப்பு, தயிர், பசலைக் கீரை, பார்லி, வேர்க் கடலை, மோர் முதலியவைகளையே உண்ணவேண்டும். காரட், வெங்காயம், வெள்ளைப்பூண்டு, காலிப்ளவர், துவரம் பருப்பு, முருங்கைக்காய் முதலியவைகளை நீக்க வேண்டும். காரமான பொரியல் வகைகள், துவையல், இறைச்சி, சாராயம், புகை பிடித்தல் ஆகியவைகளை விட்டுவிட வேண்டும். புகை பிடித்தல், மது அருந்துதல், இறைச்சி உண்ணுதல் ஆகியவை இதயத்தில் எரிச்சலை உண்டாக்கும். ஆகையால் அவற்றை அறவே நீக்கிவிட வேண்டும்.

புகையிலை இதய சம்மந்தமான நோய்களை உண் டாக்கும். இதயத்திற்கு எளிதில் எரிச்சலை உண்டாக்கக் கூடிய 'புகையிலை இதயம்' என்ற நிலையைத் தோற்றுவிக்கும்.

பேச்சின் போதோ அல்லது விவாதம் நடந்து கொண்டு இருக்கும் போதோ உனக்குக் கோபம் உண்டாகும் போலத் தோன்றினல், நீ பேசுவதை நிறுத்திவிடு. வாதம் செய்யாதே தீவிரமாகத் தர்க்கம் செய்வதிலும், வேகமாகக் கருத்துக்களை எடுத்துச் சொல்வதிலும் ஈடுபடாதே. இன் சொற்களையும் மென் மையான சொற்களையுமே எப்போதும் பயன்படுத்து. சொற்கள் மெதுவாக இருக்க வேண்டும், வாதம் செய்வது கடுமையாக இருக்க வேண்டும். சொற்கள் கடுமையாக இருந்தால், மனவேற்றுமை ஏற்படும். இனிமையாகப் பேசு. சுருக்கமாகப் பேசு. சாதுவாக இரு. பண்போடிரு. கனிவோடு இரு. மென்மை, பண்பு, கனிவு ஆகிய குணங்களை மீண்டும் மீண்டும் பயில்வாயாக.

பகுத்தறிவின் உதவியால் கோபத்தை அடக்கு. ஒருவன் உன்னை நாய் என்றோ, கழுதை என்றோ சொல் வதால் நீ ஏன் வருத்தப்படுகிறாய்? அதனல் உனக்கு நான்கு கால்களும் ஒரு வாலும் முளைத்துவிட்டனவா?

அந்த வசை என்பது என்ன? விண்வெளியில் தோன்று கின்ற ஒரு சிறிய ஒலி அலைதானே? அதைப்பற்றி ஏன் கவலைப்படுகிறாய்?

உன் வேலைக்காரன் வழக்கமாகக் கொண்டுவரும் பாலை ஒருநாள் உனக்குக் கொடுக்கத் தவறினால் நீ கோபமடைகிறாய். அப்பொழுது உனக்குள்ளேயே "நான் ஏன் பாலுக்கு அடிமையாக வேண்டும்?" என்ற கேள்வியைக் கேட்டுக்கொள். உடனே உன் கோபம் தானாகவே தணிந்துவிடும். நீ தகுந்த முன் யோசனையுடனும் கவனத்துடனும் இருந்தால், மற்ற சமயங்களில் கூட உனக்குக் கோபம் வராது கோபத்தை வெளிக் காட்ட நாற்பது தசை நார்கள் வேலை செய்யவேண்டும். ஆனால் ஒரு புன்முறுவலுக்கோ பதினைந்து தசை நார்கள் போதுமானது. தேவைக்கதிகமான வேலையை செய்து ஏன் சிரமப்பட வேண்டும்?

உன்னால் கோபத்தை அடக்க முடியாவிட்டால், அவ்விடத்திலிருந்து சென்றுவிடு. நீண்டதூரம் நடந்து செல். குளிர்ந்த நீரைக் குடி. "ஓம் சாந்தி" என்ற மந்திரத்தை நூற்றெட்டு முறை சொல்லு. உன் இஷ்ட மந்திரத்தை ஜபி. ஒன்று முதல் முப்பதுவரை எண்ணு. உடனே கோபம் தணிந்துவிடும்.

தன்னடக்கமும் மன அமைதியும்:

நன்மை தீமை இரண்டும் மனிதனுக்குள்ளேயே இருக்கின்றன. இரண்டும் சேர்ந்த கூட்டுப்பொருள் தான் மனிதன். குணம், குற்றம் ஆகிய இரண்டு ஆற்றல்களும் எல்லா உயிர்களிடத்திலும் இருக்கின்றன. தீய குணத்தைக் கட்டுப்படுத்தி, நற்குணத்தை மேலோங்கச் செய்து நடந்துகொள்வதாலேயே மனிதன் மற்ற உயிர்களைவிட மேம்பட்டவனாக இருக்கிறான். கோபம் தீயகுணத்தைத் தீயசெயல்கள் மூலமாக வெளிப்படுத்துகிறது. தன்னடக்கம் தீயகுணத்தை அடக்கிவைத்து, நல்ல செயல்களை செய்வதற்குரிய வாய்ப்புக்களை அளிக்கின்றது. ஆகையால் கோபம் அடக்கப்படும்பொழுது, தீமை தடுக்கப்படுகிறது,

நன்மை வெல்கிறது. கடுமை, கொடுமை, வருத்தம், தீங்கு, பழிவாங்குதல், பலாத்காரம், போர், அழிவு முதலியவைகள் தோன்றுவதற்குரிய வடிகால் அல்லது வெளிப்போக்குக் கால்வாய்தான் கோபம். கோபத்தை வென்றுவிட்டால், உன் அறிவு தெளிவடைகிறது. பிரித்தறியும் ஆற்றல் சுறுசுறுப்படைகிறது. நன்மையையும், தீமையையும் பிரித்தறிய உன்னால் முடிகிறது. அப்பொழுதுதான், நேரான ஆனால் அகலக்குறைவாயுள்ள, ஒழுக்கநெறி என்னும் பாதையின் வழியே, குழப்பமும், தயக்கமும் இல்லாமல் உன்னால் முன்னேற முடியும்.

உன் பேராசை, தன்னலம், எரிச்சல், குழப்பம் இவற்றின் காரணமாக எந்த உயிர்க்கும் வருத்தமும் துன்பமும் கொடுக்காதே. கோபம் அல்லது மனக் கசப்பை விட்டுவிடு. சச்சரவிடும் குணத்தை விட்டு விடு. எப்பொழுதும் அமைதியான மனநிலையுடன் இருப்பதற்கு உன்னால் முடிந்தவரை முயற்சி செய்.

என்ன நேர்ந்தபோதிலும் அமைதியுடனும் நிலை குலையாத தன்மையுடனும் இரு. அமைதியுடனிருக்கும் மனத்தில்தான் தெய்வீக ஒளி இறங்கும். அமைதியான மனத்துடன் கூடிய சாதகன் ஒருவனால்தான் ஆழ்ந்த தியானத்தில் இறங்கி, நிர்விகல்ப சமாதியை அடைய முடியும். அவனால்தான் நிஷ்காம்ய கர்மயோகத்தைக் கடைப்பிடிக்க முடியும்.

இடைவிடாது தீவிர முயற்சியை மீண்டும் மீண்டும் மேற்கொண்டு, "மன அமைதியோடிருத்தல்" என்ற நற்பண்பைப் பழகிக்கொள். மன அமைதி என்பது ஒரு அசைக்க முடியாத பெரும் பாறை போன்றது. கோப மூட்டும் அலைகள் அதன்மேல் மோதும், ஆனால் அப் பாறையில் ஒருவிதமான விளைவும் ஏற்படாது. என்றும் நிலை பெற்றுள்ள ஆத்மன் அல்லது அநந்த ஸ்வரூபத் தைப்பற்றி தினந்தோறும் தியானம் செய். அதுதான் எப்பொழுதும் மாறுமலிருக்கிறது. அப்பொழுதுதான் இந்த மேலான பண்பைச் சிறிது சிறிதாக அடைவாய்.

தீமைக்குத் தீமை செய்வதும், நன்மைக்கு நன்மை செய்வதும் மிகவும் எளிது. ஆனால் தீமைக்குப் பதிலாக நன்மை செய்வது கடினமானது, மேலான செயலு மாகும். தீமையை நோக்கிக் கீழே செல்லும் பாதை மிகவும் எளியது. நன்மையை நோக்கி மேலே செல்லும் பாதை மிகவும் கடினமானது, முள் நிறைந்தது, செங் குத்தானது. தீமைக்குப் பதிலாக நன்மை செய்வதற் கேற்ற மன வலிமையும் ஞானமும் படைத்த மக்கள் உண்மையில் மிகவும் உயர்ந்த பேறு பெற்றவர்கள். அவர்கள்தான் இந்த உலகின் நடமாடும் தெய்வங்கள்.

7. அவதாரம்.

இயேசுநாதர் பிறந்த பொழுது, தேவ தூதர்கள் ஓர் அழகான பாட்டைப் பாடினார்கள். அதில் அவருடைய பெருமையைப் பற்றிப் புகழ்ந்து பாடி, அவர் அவதாரம் செய்ததன் நோக்கத்தையும் வெளிப் படுத்தினார்கள்.

''விண்ணக இறைவனின் புகழ் பெருகுக
மண்ணக மக்கள் அமைதியும்
நல்லெண்ணமும் பெறுக.''

இறைவனுடைய உண்மையானதும் மேலானது மான புகழை மீண்டும் பரப்புவதற்கு இயேசுநாதர் தோன்றினார். மேலும் உலகில் அமைதியை நிலை நாட்டவும் உயிர்களிடத்தில் காட்ட வேண்டிய நல்லெண்ணத்தை மக்கள் மனத்தில் மீண்டும் ஏற் படுத்தவும் அவர் அவதாரம் செய்தார்.

இறைவன் அவதாரம் செய்யும் முறை :

இறைவன் மண்ணுலகில் அவதாரம் செய்யும் முறையானது எங்கும், எக்காலத்திலும் ஒரே மாதிரி யாகவே இருக்கின்றது. மனிதனின் உயர்வுக்காகவே இறைவன் இறங்கி வருகிறான். இவ்வுலகைப் பேரா பத்தினின்றும் காப்பதும், தீயவர்களை அழிப்பதும்,

நல்லவர்களைக் காப்பாற்றுவதும்தான் ஒவ்வொரு அவதாரத்தின் நோக்கமாகும். ''எவ்வெப்பொழுது தர்மம் அழிகின்றதோ, அவ்வப்பொழுது நானே தோன்றுகிறேன். நல்லவர்களைக் காக்கவும், தீயவர்களை அழிக்கவும், தர்மத்தை உறுதியாக நிலைபெறச் செய்யவும், ஒவ்வொரு யுகத்திலும் நான் பிறக்கிறேன்.'' என்று கண்ணன் கீதையில் கூறுகிறான்.

அதர்மம் பெருகி தர்மம் குறையும் பொழுதும், ஆத்திக சக்திகளைவிட நாத்திக சக்திகள் ஆற்றல் பெற்றிருக்கும்பொழுதும், இறைவனுடைய வாக்குகளும் தேவ தூதர்களுடைய கட்டளைகளும் மறக்கப்படும் பொழுதும் அல்லது மீறப்படும் பொழுதும், மத வெறியால் சாத்திரங்களை எழுத்துக்கெழுத்து பின்பற்றி அவற்றின் உண்மையான கருத்துக்களை அழித்துவிடும் பொழுதும், மக்களைக் காப்பாற்றுவதற்கும், தர்மத்தைக் காப்பதற்கும் இறைவன் அவதாரம் செய்கிறான். இப் பூதலத்திற்கு இறங்கி வரும்பொழுது, மனித உடலில் தோன்றுகிறான். அதுதான் அவதாரம் எனப்படுகிறது.

ஜீவன் முக்தருக்கும் அவதாரத்துக்கும் உள்ள வேற்றுமை :

ஒரு சாதாரண ஜீவன் முக்தர் இரவில் ஒளிரும் ஒரு விண்மீனைப் போன்றவர். அவர் சிறிது ஒளியே கொடுக்கின்றார். அவர் சிறிதளவு தவம் அல்லது சாதனையின் உதவியால் எப்படியோ அக்கரைக்குச் சென்றுவிட்டார். அவரால் அநேக மக்களை உயர்த்த முடியாது. ஒரு சிறிய ஊற்றிலுள்ள நீரானது ஒரு சில யாத்ரிகர்களுடைய தாகத்தைத் தணிப்பதைப்போல, இந்தக் கேவல ஞானியானவர் ஒரு சில மக்களுக்குத் தான் சாந்தி அளிக்க முடியும். ஆனால் ஒரு அவதாரம் என்பது மிகவும் ஆற்றலுள்ளது. அவதார புருஷர் மிகப் பெரிய ஏரியான மானஸரோவரைப் போன்றவர். ஆயிரக்கணக்கான ஆண் பெண்களின் அறியாமையாகிய திரையை நீக்கி, அவர்களை நிரந்தர அமைதியும்,

நீடித்த பேரின்பமும், நிறைந்த கதிர் ஒளியும் விளங்கும் உலகிற்கு அழைத்துச் செல்கிறார்.

அவதாரங்களெல்லாம் இறைவனுடன் ஒன்றி யிருப்பவை. அவைகள் தனித்தனியே உள்ள ஆத் மாக்களைப்போல் இறைவனிடமிருந்து வெவ்வேறான பாகங்களல்ல. அவதாரங்கள் என்பன இறைவனுடைய ஒளிக்கதிர்களே. (லோக சங்க்ரஹ) உலகத்தைச் சீராக்கும் வேலை முடிவடைந்ததும், அவைகள் உலகிலிருந்து மறைந்துவிடுகின்றன.

அவதாரங்களின் வகைகள் :

அவதாரங்களில் பலவகை உண்டு. பூரண கலைகள் அல்லது கதிர்களுடன் கூடிய பூரண அவதாரங்கள் இருக்கின்றன. ஒரு சில கலைகளுடன் மாத்திரம் தோன்றும் அம்சாவதாரங்களும் இருக்கின்றன. மற்றும் லீலாவதாரங்கள் எனப்படுபவையும் உண்டு.

கிருஷ்ண பரமாத்மா ஒரு பூரண அவதாரம். ஸ்ரீ சங்கராச்சாரியாருடையது அம்சாவதாரம். மச்ச, கூர்ம, நரசிம்ம, வாமன, வராக, இராம அவதாரங்கள் போன்றவை லீலாவதாரங்களாகும்.

கிருஷ்ணனும், இராமனும் மகாவிஷ்ணுவின் அவதாரங்கள். தட்சிணாமூர்த்தி சிவபெருமானின் அவதாரம். திருமூர்த்திகளான பிரம்மா, விஷ்ணு, சிவன் ஆகியவர்கள் ஒருங்கமைந்த அவதாரம்தான் தத்தாத்ரேயர். பிரம்மா, விஷ்ணு, சிவன் எனப் படுபவை இறைவனின் மூன்று அம்சங்களாகும். பிரம்மா என்பது படைக்கும் தொழிலையும், விஷ்ணு என்பது காத்தல் தொழிலையும் சிவன் என்பது அழித்தல் தொழிலையும் குறிக்கின்றன. இந்து மதத்தில் "பல கடவுட் கொள்கை" என்பது கிடையாது. பிரம்மா, விஷ்ணு, சிவன், சக்தி என்பன ஒரே இறைவனின் பல விதமான அம்சங்கள் அல்லது தொழில்களைக் குறிக்கின்றன.

திருமாலின் பத்து அவதாரங்கள் :

பாகவத புராணம் என்னும் நூலில் திருமாலின் பல வகைப்பட்ட அவதாரங்களைப்பற்றி விவரமாகத் தொகுத்துக் கூறப்பட்டுள்ளது. அதில் திருமாலின் பத்து அவதாரங்களைப்பற்றிக் கூறப்பட்டுள்ளது. அவையாவன : (1) மச்ச (மீன்), (2) கூர்ம (ஆமை), (3) வராக(பன்றி), (4) நரசிம்ம(மனிதனும் சிங்கமும்), (5) வாமன (குள்ளன்), (6) பரசுராமன் (கோடரியுடன் கூடிய இராமன்), (7) இராமச்சந்திரன் (இராமாயணத்தின் நாயகன்), (8) கிருஷ்ணன், (9) புத்தர் (புத்தமதத்தை ஏற்படுத்தியவரும், அரசை துறந்தவருமான ஞானி), (10) கல்கி (கலியுகத்தின் இறுதியில் வெண்ணிறமுள்ள குதிரையின் மேல் வரும் வீரபுருஷன்).

மச்சாவதாரத்தின் நோக்கம் வைவஸ்வதமனுவைப் பிரளயத்தினின்றும் காப்பாற்றுவதாகும். பிரளயத்தின்போது இழந்துவிட்ட பல உயர்ந்த பொருள்களை மீட்டு உலகுக்கு அளிப்பதற்காகக் கூர்மாவதாரம் ஏற்பட்டது. தேவர்களும், அசுரர்களும் பாற்கடலை கடைந்த பொழுது மத்தாகிய மந்தரமலையை தாங்குவதற்காக ஆமை தன் முதுகைக் கொடுத்துதவியது. இரண்யாட்சன் என்ற அரக்கன் பூமியை இழுத்துக் கொண்டு சென்று கீழே மறைந்தபொழுது, அதை மீட்பதற்காக வராகவதாரம் எடுக்கப்பட்டது. பாதி சிங்கமும், பாதி மனிதனுமாகிய நரசிம்ம அவதாரம் எடுத்ததனால், பக்த பிரகலாதனின் தந்தையாகிய இரணியகசிபு என்ற அரக்கனின் கொடுங்கோலாட்சியிலிருந்து இவ்வுலகம் விடுவிக்கப்பட்டது. பலிச்சக்ரவர்த்தியின் தவத்தினாலும் பக்தியினாலும் மங்கியிருந்த தேவர்களின் பலத்தை அவர்கள் மீண்டும் பெறுவதற்காக வாமனவதாரம் ஏற்பட்டது. க்ஷத்திரிய வம்சத்தைச் சேர்ந்த அரசர்களின் கொடுங்கோலாட்சியினின்றும் நாட்டை விடுவிப்பதுதான் பரசுராமவதாரத்தின் நோக்கம். பரசுராமர் க்ஷத்திரிய வம்சத்தை இருபத்தொருமுறை அழித்தார். கொடிய அரக்கனை

இராவணனைக் கொல்ல இராமாவதாரம் எடுக்கப்பட்டது. கிருஷ்ணவதாரம் ஏற்பட்டது, கம்சன் முதலான அரக்கர்களை அழிக்கவும், சிறப்பான கீதோபதேசத்தை வழங்கவும், இந்தியாவிலுள்ள பக்தி மார்க்கங்களின் நடுநாயகமாக விளங்க வைக்கவும் ஆகும். உயிர்களைப் பலியிடும் வழக்கத்தைத் தடுப்பதே புத்தாவதாரத்தின் நோக்கமாகும். கலியுகத்தின் முடிவில் தோன்றவிருக்கும் கல்கி அவதாரத்தின் நோக்கம், தீயவர்களை அழித்து தர்மத்தை மீண்டும் நிலைநாட்டுவதாகும்.

பல்வகை அவதாரங்களிலும் இறைவன் நிலைபெற்றிருக்கும் அளவு:

ஆண்டவன் பிரபஞ்சத்தில் பதினாறு கலைகள் அல்லது அளவுகளில் நிலைபெற்றிருக்கும் தன்மை உடையவனாக விளங்குகிறான் என்ற உண்மையை பழங்காலத்திலிருந்த முனிவர்கள் கூறியிருக்கிறார்கள். தாவர இனத்தில் ஒரு கலையுடனும், மிருக இனத்தில் இரண்டு கலைகளுடனும், நிலைபெற்றிருக்கிறான். நாகரிகமற்ற நிலையில் காட்டுமிராண்டியாக வாழ்வதிலிருந்து மிகவும் பண்புடன் கூடிய வாழ்க்கை வரையிலுள்ள மனித இனத்தில் ஐந்து முதல் எட்டு கலைகள் வரையுள்ளன. இறைவனுடைய அவதாரங்களில் ஒன்பது முதல் பதினாறு கலைகள் வரை அமையப்பெற்றுள்ளன. பதினாறு கலைகளும் நிரம்பியுள்ள நிலையையே பூர்ண அவதாரம் என்று சொல்கிறோம். ஸ்ரீ கிருஷ்ணவதாரம் இம்மாதிரி பூர்ணவதாரத்தைச் சேர்ந்தது. இராம பிரானுடைய அவதாரம் பதினான்கு கலைகள் அமையப் பெற்றது. பிரம்மஞான சங்கத்தைச் சேர்ந்தவர்கள் கூட அவர்களுடைய ஆச்சாரியர்கள் சாதகர்கள் ஆகியவர்களின் ஆன்மீக வளர்ச்சியின் நிலைகளைப் பற்றி பேசும்பொழுது ஏழு கலைகள், பனிரெண்டு கலைகள் என்றெல்லாம் கூறுகின்றார்கள்.

அவதாரத்தின் தெய்வீக உருவம்:

"கிருஷ்ணனை இறைவன் அல்லது பகவான் என்று நாம் எப்படிக் கருதுவது ? அவர் நம்மைப் போன்றே

பிறந்தார், இறந்தார். அவரும் ஒரு மனிதன் தானே!'' என்று சிலர் சொல்கிறார்கள். அவர்கள் சொல்வது உண்மையல்ல. ஒன்றுமறியாத குழந்தை ஒன்றின் பேச்சுதான் இது. கிருஷ்ணபரமாத்மா உலக முன்னேற்றத்திற்காகத் தற்காலிகமாகத் தோன்றி மக்களை நல்வழிப்படுத்தி அவர்களை நல்வாழ்வு வாழச் செய்து பின்னர் மறைந்தார். கிருஷ்ணபரமாத்மா சாட்சாத் ஸ்ரீ ஹரியேதான். இதில் எவ்விதமான ஐயமும் இல்லை.

இராமபிரான் ஒரு மேலான ஆத்மன், அந்தர்யாமின், எல்லா உயிர்களையும் காத்தருள்பவர். அவர் எங்கும் நிறைந்திருப்பவர், எல்லாமறிந்தவர், சர்வ வல்லமை படைத்தவர். அவர் இறைவனாகிய ஸ்ரீ ஹரியே. அவர் பிறக்கவுமில்லை, இறக்கவுமில்லை. உலக நன்மைக்காகத் தோன்றி, பின்னர் மறைந்து விட்டார்.

இராமபிரானுக்கும், கண்ணபிரானுக்கும் பூத உடல்கள் இல்லை. அவர்களுடைய உடல்கள் பஞ்ச பூதங்களால் ஆக்கப்படவில்லை. அவர்கள் தெய்வீக உடல்கள் படைத்திருந்தார்கள். வெளித்தோற்றத்திற்கு சதையாலானதுபோல் காணப்பட்டாலும், அவர்களுடைய உடல்கள் சின்மயமானவை. மற்ற மனிதர்களைப்போல் அவர்களுக்குப் பிறப்பும் இறப்பும் இல்லை. ஒரு யோகியைப்போல, அவர்கள் தோன்றி மறைந்தார்கள். அவர்களுடைய உடல்களை இந்த பூவுலகில் விட்டுச் செல்லவில்லை. அவர்கள் உடல்களுக்கு அழிவே இல்லை.

மற்றவர்களுக்குச் சட்டைகளைத் தைத்துக் கொடுக்கும் ஒரு தையற்காரர் தனக்கும் ஒரு சட்டை தைத்துக்கொள்வதுபோல், மற்றவர்களுக்காக உடல்களைப் படைத்திருக்கின்ற கடவுள் தனக்கும் ஒரு உடலைப் படைத்துக்கொள்ள முடியும். அதில் ஒருவிதமான கஷ்டமுமில்லை. அவர் சர்வ வல்லமை பொருந்தியவர். எல்லாம் உணர்ந்தவர். அவர் மாயையை முற்றிலும்

அடக்கியாளக்கூடியவராதலால், மானிட உடல் எடுத்திருந்தபோதிலும், அவர் தன் தெய்வீகத் தன்மையை எப்பொழுதும் முற்றிலும் உணர்ந்தவராகவே உள்ளார். சர்வ வியாபியாகவும், ஒரு விதமான கட்டுப்பாடில்லாதவராகவும் இருக்கிறார்.

ஒரு அரசன் சில சமயங்களில் சிறைச்சாலைக்குச் சென்று அங்கு நிலைமை எவ்வாறிருக்கின்றது என்று அறிவதற்காக ஒரு கைதியின் அறைக்குள்ளேகூட செல்கிறான். கைதிகளின் நன்மைக்காகவே இவ்வாறு செய்கிறான். சர்வ சுதந்திரமுள்ளவனாக இருந்தும், தானே விரும்பி சிறைச்சாலைக்குள்ளே செல்கிறான். இம்மாதிரியே மனிதனை உயர்த்துவதற்காக ஒரு அவதார புருஷரும் தானே விரும்பி ஒரு உடலைத் தனக்காகப் படைத்துக்கொள்கிறார். அரசனைப் போலவே சுதந்திரமுள்ளவராயும், மாயையை முற்றிலும் அடக்கியாளும் வல்லமை படைத்தவராயும் இருக்கிறார். தன்னுணர்வு இல்லாதவரையில், ஒரு ஜீவன் அவித்தைக்கு அடிமையாக இருக்கிறான்.

அவதாரங்களுடன் தொடர்பு:

சரியான முறையில் தகுதியில்லாமலிருந்தும், சிலர் அவதார புருஷர்களுடன் தொடர்பு கொள்ள விரும்புகிறார்கள். உனக்கு முன்னால் ஒரு அவதார புருஷர் தோன்றினால்கூட, உன்னால் அவரைத் தெரிந்துகொள்ள முடியாது. அவரை உணர்ந்துகொள்ளக்கூடிய கண்கள் உனக்கில்லை. அவரை ஒரு சாதாரண மனிதராகவே நீ கருதுவாய். கிருஷ்ணபரமாத்மாவின் தெய்வீகத் தன்மையை எத்தனை பேரால் அறிந்து உணர முடிந்தது? அவர் ஸ்ரீ ஹரியின் அவதாரம்தான் என்பதை ஜராசந்தன், சிசுபாலன், துரியோதனன் முதலியவர்களால் உணர்ந்துகொள்ள முடிந்ததா? பீஷ்மரைப் போன்ற ஒரு சிலரே கிருஷ்ண பரமாத்மாவை அவதார புருஷராகத் தெரிந்து கொண்டார்கள். அதனால்தான் இறைவன் சொல்கிறார் "நான் மனித உருவில் இருக்கும்பொழுது, உயிர்களெல்லாவற்றிற்கும் தலை

வனை இருக்கின்ற என்னுடைய மேலான தன்மையை அறியாமல் என்னைப் புறக்கணிக்கின்றனர்கள்.''

ஒரு ஞானியால்தான் மற்றொரு ஞானியை அறிந்து கொள்ள முடியும். ஒரு இயேசுவால்தான் மற்றொரு இயேசுவை உணர முடியும். மருத்துவரின் சிறப்புக் களைப் பற்றி ஒரு நோயாளிக்கு எவ்வாறு தெரியும்?

ஆன்மீகத் துறைக்குப் புதியவன் அல்லது அனுபவ மில்லாதவன் தன்னைச் சிறிது சிறிதாகத் தயார் செய்து கொள்ள வேண்டும். வெவ்வேறு உப குருக்களிடம் ஆன்மீக போதனைகளைப் பெற்று, அவற்றைத் தவறாமல் கடைப்பிடிக்க வேண்டும். ஒரு பிரம்ம நிஷ்ட குருவை அணுகுவதற்கும், தியானத்தில் ஈடுபடுவதற்கும், தியானத்தின்மூலம் இறைவனைக் காண்பதற்கும் அவன் தன்னைத் தகுதியுள்ளவனாக்கிக் கொள்ள வேண்டும்.

நான்கு விதமான மோட்ச சாதனங்களைப் படைத்த வனாக இருக்கின்றாயா? மஹான் புத்தரைப் போலவோ ராஜா பர்த்ருஹரியைப் போலவோ கொழுந்து விட்டெரியும் வைராக்கியம் உனக்கு இருக்கின்றதா? உஜ்ஜெயினியைச் சேர்ந்த அவந்திப் பிராம்மணனைப் போன்று மன்னிக்கும் தன்மையும் பொறுமையும் உனக்கு உண்டா? தோடகாச்சாரியார் அல்லது பத்ம பாதரைப் போன்று குருபக்தி உடையவனாயிருக்கின் றாயா? அவ்வாறிருந்தால் இந்தக் கணமே அவதார புருஷர்களுடனும், ஞானிகளுடனும் தொடர்பு கொள்ள உன்னால் முடியும்.

பிளாரன்ஸ் நைட்டிங்கேலைப் போலத் தொண்டு செய்ய உன்னால் முடியுமா? போர்க்களத்திலுள்ள ஒரு போர் வீரனைப்போன்று கீழ்ப்படிந்து நடக்க உன்னால் முடியுமா? மீராவைப்போல இறைவனிடத்தி லுள்ள பக்தியினால் பல இரவுகளில் உறக்கம் இல்லாமல் இருக்க முடியுமா? துருவனைப்போன்று தவம் செய்ய முடியுமா? மன்சூர், ஷம்ஸ், கபீர் ஆகியவர்களைப் போல உன் கொள்கைகளில் உறுதியாக இருக்க முடியுமா? சிந்து நதிக்கரையில் மகா அலெக்சாந்தர்

மன்னனைச் சந்தித்த சாதுவைப்போல் அச்சமற்றவனாக இருக்க உன்னால் முடியுமா?

''ஆம்'' என்று நீ விடை கொடுப்பாயானால், இந்தக் கணமே உன்னால் தன்னுணர்வைப் பெற முடியும். அவதார புருஷர்களையும், நிறைவு பெற்ற யோகிகளையும் உணர்ந்து தொடர்புகொள்ள உன்னால் இந்தக் கணமே முடியும். முதலில் உன்னைத் தகுதியுடையவனாக்கிக்கொள். பின்னர் ஆசைப்படு.

அவதாரங்களை வணங்குவதால் இறையுணர்வு பெறுதல் :

கண்ணபிரான், இராமபிரான் போன்ற அவதார புருஷர்களை வணங்குவதால், நீ இறையுணர்வைப் பெறலாம். இம்மாதிரி பலர் இறையுணர்வை அடைந்திருக்கின்றனர்கள். துக்காராம், ராமதாஸ், சூர்தாஸ், மீராபாய், துளசிதாஸ், முதலியவர்கள் இறைவனை நேருக்கு நேர் சந்தித்திருக்கிறார்கள். அவர்களுடைய ஆற்றல் நிறைந்த கவிதைகள் அவர்களுடைய உயர்ந்த ஆன்மீக அனுபவங்களை வெளிப்படுத்துகின்றன.

நிறைந்த உள்ளத்தோடும், நிறைந்த மனத்தோடும் இராமபிரான் அல்லது கண்ணபிரானை எப்பொழுதும் வழிபடு. உன் இதயத்தில் அவரைப் போற்று. விரைவில் உனக்கு முன் அவர் வெளிப்படுவார். அவர் தோற்றத்தையும் நீ உணர்வாய். அழியாத அமர நிலையையும் நிறைந்த பேரின்பத்தையும் நீ அடைவாய்.

இறைவன் தன்னுடைய அடியவர்களுக்குப் பல வழிகளில் வெளிக்காட்டிக்கொள்கிறான். ஒரு அடியவன் எந்த உருவத்தில் இறைவனை வழிபடுகிறானோ, அதே உருவத்தில் அவன் முன்னே தோன்றுகிறான். இறைவனை நான்கு கைகளோடு கூடிய ஸ்ரீ ஹரியாக நீ வழிபட்டால், அவன் ஸ்ரீ ஹரியாகவே உனக்கு முன்னே வருவான். நீ அவனை சிவன் என்று வழிபட்டால், அவன் சிவனாகவே தரிசனமளிப்பான். அவனை

துர்க்கை அல்லது காளி மாதாவாக வணங்கினால், உன்னிடம் துர்க்கை அல்லது காளி மாதாவாக வருவான். இராமபிரானாகவோ, கண்ணபிரானாகவோ, தத்தாத்ரேயராகவோ வழிபாடு செய்தால், இறைவன் இராமனாகவும், கண்ணனாகவும், தத்தாத்ரேயராகவும் தோன்றுவான். கிறிஸ்துவாகவோ, அல்லாவாகவோ வணங்கினால், உன்னிடம் கிறிஸ்துவாகவும், அல்லாவாகவும் வருவான்.

எல்லாம் ஒரே ஈசுவரன் அல்லது இறைவனின் வெவ்வேறு தன்மைகள்தான். எந்த நாமம் அல்லது உருவமானாலும், அந்த ஈசுவரனைத்தான் வழிபடுகிறோம். நாம் செய்யும் வழிபாடு அந்த உருவத்தில் உள்ளுறை பவனாகிய இறைவனையே அடைகிறது. எனவே ஒரு உருவம் மற்றொரு உருவத்தைவிட உயர்ந்தது என்று சொல்வது அறியாமை. எல்லா உருவங்களும் ஒன்றேதான். எல்லாரும் ஒரே இறைவனையே வழிபடுகிறார்கள். இந்த வேற்றுமைகளெல்லாம் வழிபடுகின்றவர் பலரால் பயன்படுத்தப்படுகின்ற பெயர்களின் வேறுபட்ட தன்மைகளால் ஏற்பட்டவையே அல்லாமல் வழிபடுகின்ற பொருளின் தன்மையால் அல்ல.

உண்மையான இயேசு அல்லது கிருஷ்ணன் உன் உள்ளத்தில் இருக்கின்றான். அவன் அங்கு எப்பொழுதும் குடியிருக்கிறான். அவன் உனக்குள் உறைபவன். அவன் எப்பொழுதும் உன்னுடைய தோழனாக இருக்கிறான். அவனுக்குச் சமமான தோழன் எவனுமில்லை. அவனை அடைந்து, அவனிடத்தில் சரணடைந்துவிடு. அவனை உணர்ந்துவிடுவதால், கவலையற்றிரு.

8. குரு.

சாதகருக்கு வழிகாட்டுவதற்காக மானிட வடிவத்தில் தோன்றுகின்ற கடவுளே குரு. கடவுளின் கருணை குரு வடிவை எடுக்கிறது. குருவை தரிசனம் செய்வது கடவுளை தரிசனம் செய்வதாகும். குரு கடவுளோடு ஐக்கியப்பட்டிருக்கிறார். அவர் மற்றவர்

களிடம் பக்தியை ஊக்குவிக்கின்ருர். அவருடைய சாந்நித்தியம் எல்லோரையும் தூய்மையாக்குகிறது.

குரு உண்மையில் ஜீவாத்மாவையும், பரமாத்மாவையும் இணைத்து வைப்பவராக இருக்கிருர். அவர் தன்னை இந்த (ஜீவாத்மா) நிலையிலிருந்து அந்த (பரமாத்மா) நிலைக்கு உயர்த்திக்கொண்டவர். ஆகவே அவருக்கு இரண்டு நிலைகளிலும் தங்கு தடையின்றி தாராளமாக நடமாட முடிகிறது. அவர் அமரத்துவம் என்னும் வாயிற்படியின் மீது நின்றுகொண்டு, போராடிக்கொண்டிருக்கும் ஜீவர்களை குனிந்து ஒரு கையால் தூக்கி மற்ருெரு கையால் நிலையான ஆனந்தமும், எல்லையிலா சத்திய உணர்வும் கூடிய பெருநிலைக்கு உயர்த்திவிடுகின்ருர்.

ஸத்குரு

ஒரு குருவாக இருப்பதற்கு அவருக்குக் கடவுளிடமிருந்து உத்தரவு கிடைத்திருக்கவேண்டும்.

சாஸ்திரப் படிப்பு மட்டும் ஒருவரை குருவாக்கிவிட முடியாது, வேத அத்யயனம் செய்திருப்பவரும், ஆத்ம ஞானத்தை நேராக அனுபவமூலம் பெற்றிருப்பவரும்தான் ஒரு குருவாக ஏற்றுக்கொள்ளப்படுவார். ஒரு ஜீவன்முக்தராக இருப்பவர்தான் உண்மையான குரு. அவர்தான் ஸத்குரு. அவர் பிரம்மம் அல்லது பரமாத்மாவோடு அபேதமாக இருக்கிருர். அவர் பிரம்ம வித்தாக அதாவது பிரம்மத்தை அறிந்தவராக இருக்கிருர்.

ஒரு ஸத்குரு எண்ணற்ற சித்திகளைப் பெற்றிருப்பார். அவர் தெய்வீக ஐசுவரியங்கள் அனைத்தையும், அதாவது இறைவனுடைய செல்வம் அனைத்தையும் பெற்றிருக்கிருர்.

இருப்பினும் ஒரு மஹானுடைய பெருமையை வெளிப்படுத்தவோ அல்லது அவர் ஆத்மானுபூதி நிலையை அடைந்துவிட்டார் என்பதை நிரூபித்துக் காட்டவோ சித்திகளைப் பெற்றிருப்பது சோதனையாக

மாட்டாது. ஸத்குருமார்கள் பொதுவாக எவ்வித சித்தியையும் வெளிப்படுத்திக் காட்டுவதில்லை. இருந்த போதிலும், ஸ்தூல நிலைக்கு மேம்பட்ட அசாதாரண விஷயங்கள் இருக்கின்றன என்பதை சாதகர்கள் தெரிந்துகொள்ளும் பொருட்டும், அவர்களுக்கு தைரிய மூட்டுவதற்காகவும், அவர்களுடைய உள்ளத்தில் நம்பிக்கையை உண்டாக்கவும், அவர்கள் சில சமயங்களில் அவ்வாறு சித்திகளை வெளிப்படுத்திக் காட்டுவது உண்டு.

ஸத்குரு பிரம்மமே ஆவார். அவர் பேரானந்த சாகரம். ஞான சமுத்திரம். கருணைக்கடல். அவர் உங்கள் ஆத்மாவை நடத்திச் செல்லும் தலைவர், அவர் ஆனந்த ஊற்று. அவர் உங்களுடைய தொந்தரவுகள், துயரங்கள், தடைகள் அனைத்தையும் நீக்குகிறார். அவர் உங்களுக்கு நேரான தெய்வீக வழியை காட்டுகின்றார். அவர் உங்களுடைய அஞ்ஞானத் திரையைக் கிழித்து விடுகிறார். அவர் உங்களை அமரராகவும், தெய்வீகத் தன்மை பெற்றவராகவும் ஆக்குகின்றார். அவர் உங்களிடமுள்ள கீழான அசுர குணங்களை மாற்றிவிடுகின்றார். அவர் உங்களுக்கு ஞானம் என்னும் கயிற்றைக் கொடுத்து நீங்கள் இந்த சம்சார சாகரத்தில் மூழ்கிக் கொண்டிருப்பதிலிருந்து மேலே தூக்கிவிடுகின்றார். அவரை ஒரு சாதாரண மனிதர் என்று எண்ணி விடாதீர்கள். நீங்கள் அவரை ஒரு மனிதர் என்று கருதுவீர்களேயாகில், நீங்கள் ஒரு விலங்கே. உங்கள் குருவை வழிபாடு செய்து அவருக்கு பயபக்தியுடன் நமஸ்காரம் செய்யுங்கள்.

குருவே கடவுள். அவரிடமிருந்து வரும் வாக்கு கடவுளிடமிருந்து வரும் வாக்காகும். அவர் எதையும் உபதேசிக்க வேண்டியதில்லை. அவருடைய சான்னித்தியம் அல்லது சத்சங்கமே உள்ளத்தை உயர்த்தக் கூடியதாகவும், ஊக்கமூட்டக்கூடியதாகவும், தூண்டிவிடக்கூடியதாகவும் இருக்கிறது. அவருடைய சத்சங்கமே ஆத்ம ஒளியாக உள்ளது. அவருடைய சத்சங்கத்தில் இருப்பதே ஆன்மீகக் கல்வியாகும். கிரந்த

ஸாஹிப்பை வாசித்துப் பாருங்கள், குருவினுடைய மஹாத்மியம் உங்களுக்குத் தெரியவரும்.

மனிதன் மனிதனிடமிருந்துதான் உபதேசம் பெற முடியும். ஆகவே கடவுள் மானிட சரீரத்தின்மூலம் உபதேசிக்கிறார். உங்களுடைய குருவிடத்தில் உங்களுக்கு வேண்டிய மானிட லக்ஷியமாகிய பூர்ணத்துவம் கிடைக்கிறது. நீங்கள் உங்களை உருவாக்கிக்கொள்வதற்கு அவர் ஒரு எடுத்துக்காட்டாக விளங்குகின்றார். அப்பேர்ப்பட்ட மஹாத்மா வழிபட்டு மரியாதை செய்வதற்குத் தகுதியுடையவர்தான் என்பதை உங்கள் மனம் தாராளமாக ஏற்றுக்கொண்டு சமாதானமடையும்.

குரு மோக்ஷ வாயிலாக உள்ளார். மனோவாக்கைக் கடந்த பேரறிவு நிலைக்குச் செல்ல அவர் நுழைவாயிலாக உள்ளார். ஆனால் அதன்மூலம் நுழைந்து உள்ளே செல்ல வேண்டியது சாதகனுடைய வேலையாகும். குரு உதவி மாத்திரம் செய்யக்கூடியவர். நடைமுறை சாதனைகளைச் செய்கின்ற வேலை சாதகனைச் சார்ந்தது.

ஒரு குருவின் அவசியம்

ஆன்மீகப் பாதையில் நுழைபவருக்கு ஒரு குரு அத்தியாவசியம். ஒரு தீபத்தை ஏற்ற எரிந்து கொண்டிருக்கும் மற்றொரு தீபம் தேவைப்படுகிறது. அதேபோல அனுபூதிபெற்ற ஒரு ஆத்மாவால்தான் மற்றொரு ஆத்மாவிற்கு ஒளி விளக்கம் கொடுக்க முடியும்.

சிலர் சுயேச்சையாக சில வருஷ காலம் தியானம் செய்கின்றனர். பிறகு அவர்கள் ஒரு குருவினுடைய அவசியத்தைப் பிரத்தியக்ஷமாக உணருகின்றனர். வழியில் அவர்களுக்கு சில தடைகள் ஏற்படுகின்றன. இந்தத் தடைகளை அல்லது இடையூறுகளைக் கடந்து செல்வது எப்படி என்பதை அவர்களால் தெரிந்து கொள்ள முடிவதில்லை. அதன் பிறகு அவர்கள் ஒரு குருவைத் தேட ஆரம்பிக்கின்றனர்.

ஏற்கனவே பத்ரிநாத் சென்று வந்த ஒருவரால்தான் அந்த இடத்திற்குரிய வழியை உங்களுக்குத் தெரிவிக்க முடியும். ஆன்மீகப் பாதையில் உங்களுடைய வழியைக் கண்டுபிடிப்பது இன்னும் சிரமமான காரியம். மனமானது உங்களை அடிக்கடி தவறான பாதைக்கு அழைத்துச் சென்றுவிடும். குருவானவர் படுகுழிகளையும், இடையூறுகளையும் நீக்கி சரியான வழியில் உங்களை அழைத்துச் செல்வார். அவர் "இந்த வழி மோக்ஷத்திற்குச் செல்லக்கூடியது. இது பந்தத்திற்குச் செல்லக்கூடியது" என்று உங்களிடம் கூறுவார். இம் மாதிரியான ஆலோசனை இல்லாவிடில் நீங்கள் பத்ரி நாத் போகவேண்டுமென்று விரும்பியிருந்தாலும் நீங்கள் டில்லிக்குப் போய்ச் சேர்ந்திருப்பது தெரியவரும்.

சாஸ்திரங்கள் அடர்ந்த காட்டைப் போன்றவை. அவைகளில் சிலேடையாகப் பொருள் தரக்கூடிய பகுதிகள் உள்ளன, ஒன்றுக்கொன்று முரண்பாடான பொருளைத் தரக்கூடியவை போலத் தோன்றும் பகுதிகள் இருக்கின்றன. அவைகளில் ரகசியமான அர்த்தங்களும், வெவ்வேறு முக்கியத்துவமும், மறைத்து வைக்கப்பட்டுள்ள விளக்கங்களும் உள்ள பகுதிகள் இருக்கின்றன. எதிரிடையான மேற்கோள்கள் இருக்கின்றன. சரியான அர்த்தத்தை எடுத்து விளக்கவும், சந்தேகங்களை நீக்கி சிலேடைப் பொருள்களை விளக்கி அவைகளிலுள்ள உபதேசங்களின் சாராம்சத்தை உங்களுக்கு எடுத்துச் சொல்லவும் ஒரு குரு அவசியம்.

ஆன்மீகப் பாதையில் செல்லும் ஒவ்வொரு சாதகருக்கும் ஒரு குரு அத்தியாவசியம். உங்களிடமுள்ள குறைபாடுகளை குருதான் கண்டுபிடிப்பார். உங்களிடமுள்ள குறைபாடுகளை உங்களாலேயே கண்டுபிடிக்க இயலாது. ஏனெனில் அஹங்காரத்தினுடைய தன்மை அப்பேர்ப்பட்டது. எவ்வாறு ஒரு மனிதன் தன்னுடைய முதுகைத் தானே பார்த்துக்கொள்ள முடியாதோ அதே போல அவனால் தனது குறைகளைத் தானே பார்க்க

முடியாது. அவனிடமுள்ள தீய குணங்களையும், குறை பாடுகளையும் போக்கிக்கொள்வதற்கு அவன் குருவின் கீழ் இருந்து வரவேண்டும்.

ஒரு குருவின் ஆலோசனையின்கீழ் இருந்து வரும் சாதகன் தவருன வழிக்குச் செல்வதிலிருந்து பாது காக்கப்படுகின்ருன். குருவோடு ஸத்ஸங்கம் கொண் டிருப்பதானது லௌகீக வாஸனை நிறைந்த உலகின் பாதகமான தீய சக்திகளிலிருந்தும், எல்லாவிதமான தூண்டுதல்களிலிருந்தும் உங்களைப் பாதுகாக்கும் கவச மாகவும், கோட்டையாகவும் விளங்குகிறது.

ஒரு குருவினுடைய அத்தியாவசியத்திற்கு எதிராக, எந்த குருவினிடமும் படிக்காமலேயே பரிபூர்ண நிலையை அடைந்த மஹான்களின் உதாரணங்களை எடுத்துக் காட்டுதல் கூடாது. ஏனெனில் அப்பேர்ப்பட்ட மஹா புருஷர்கள் ஆன்மீக வாழ்விற்கு விதிவிலக்கானவர்கள். அவர்கள் சாதாரணமாகப் பொதுப்படையாகக் குறிப் பிடத்தக்கவர்கள் அல்ல. அவர்கள் பூர்வ ஜன்மங்களில் செய்த கடுமையான சேவை, அத்யயனம், தியானம் ஆகியவற்றின் பலனுக இப்பொழுது ஆன்மீக குருமார் களாக விளங்குகின்றனர். அவர்கள் ஏற்கனவே குருவின் கீழிருந்து அத்யயனம் செய்திருக்கின்றனர். இந்தப் பிறவி அதனுடைய தொடர்ச்சியான ஆன்மீகப் பலனேயாகும். ஆகவே, அதன்மூலம் குருவினுடைய முக்கியத்துவம் ஒன்றும் குறைந்துவிடாது.

சில குருமார்கள் தங்கள் சீடர்களைத் தவருன வழியில் அழைத்துச் செல்கின்றனர். அவர்கள் எல்லோரிடமும் "நீங்களே சிந்தனை செய்து பாருங்கள். எந்த ஒரு குருவிடத்திலும் சரண்புகுந்துவிடாதீர்கள்" என்று கூறுகின்றனர். ஒருவர் "எந்த குருவையும் பின்பற்ருதீர்கள்" என்று கூறும்பொழுது அவரே கேட் பவருடைய குருவாக இருக்க விரும்புகின்ருர். அப் பேர்ப்பட்ட போலி குருமார்களை அணுகாதீர்கள். அவர்களுடைய உபதேசங்களைக் கேட்காதீர்கள்.

எல்லா மஹான்களுக்கும் அவரவர்களுடைய குருமார்கள் இருந்திருக்கின்றார்கள். மஹரிஷிகள், முனிவர்கள், தீர்க்கதரிசிகள், ஜகத்குருமார்கள், அவதார புருஷர்கள், மஹான்கள் ஆகிய எல்லோருக்கும் அவர்கள் எவ்வளவு மகத்துவம் வாய்ந்தவர்களாக இருந்தபோதிலும், அவரவர்களுக்கென்று சொந்த குருமார்கள் இருந்திருக்கிறார்கள். ஸ்வேதகேது சத்தியத்தின் தன்மையை உத்தாலகரிடமிருந்தும், மைத்ரேயி யாக்ஞவல்கியரிடமிருந்தும், பிருகு வருணரிடமிருந்தும், நாரதர் சநத்குமாரரிடமிருந்தும், நாசிகேதஸ் யமனிடமிருந்தும், இந்திரன் பிரஜாபதியிடமிருந்தும் கற்றுக்கொண்டனர். மற்றும் பலர் பணிவோடு மஹான்களைச் சரணடைந்து, அதிதீவிர பிரம்மச்சரிய விரதத்துடன், கடுமையான சதாசார விரதம் பூண்டு, அவர்களிடமிருந்து பிரம்ம வித்தையை கற்றிருக்கின்றனர்.

கிருஷ்ண பகவான் அவருடைய குருவாகிய சாந்தீபனியினுடைய திருவடிகளில் அமர்ந்திருந்தார், ஸ்ரீராமபிரான் வசிஷ்டரை குருவாக அடைந்தார். அவர் ராமருக்கு உபதேசம் செய்தார். இயேசுநாதர் ஞானஸ்நானம் பெறுவதற்காக ஜோர்டான் நதிக்கரையில் யோவானை (ஜான்) அடைந்தார். தேவர்கள் கூட பிருஹஸ்பதியைத் தங்கள் குருவாக வைத்திருக்கிறார்கள். தேவர்களிலே மிக மேன்மையானவர்கள் கூட குரு தக்ஷிணமூர்த்தியின் திருவடிகளில் அமர்ந்திருக்கின்றனர்.

ஆரம்ப சாதகருக்கு முதலில் மானிட குரு அவசியம் இருக்கவேண்டும். ஆரம்பத்திலேயே அவர் கடவுளையே குருவாக வைத்துக்கொள்ள முடியாது. அவருடைய மனம் தூய்மை பெற்றிருக்க வேண்டும். சதாசாரத்தில் அவர் பரிபூரண நிலையைப் பெற்றிருக்க வேண்டும். அவர் கடுமையான சதாசார சீலராக இருக்கவேண்டும். அவர் சரீர உணர்ச்சியைக் கடந்தவராக இருக்க வேண்டும். அப்பொழுதுதான் அவர் கடவுளையே குருவாக பாவித்துக்கொள்ளலாம்.

உங்கள் குருவைத் தேர்ந்தெடுப்பது எப்படி ?

ஒரு மஹாத்மாவினுடைய சன்னிதானத்தில் உங்களுக்கு அமைதி ஏற்படுமேயாகில், அவருடைய பேச்சுக்களினால் உங்களுக்கு ஊக்கம் ஏற்படுமேயாகில், அவரால் உங்களுடைய சந்தேகங்களை நீக்க முடிந்தால், அவர் பேராசை, கோபம், காமம் ஆகியவற்றிலிருந்து விடுபட்டிருப்பவரானால், அவர் தன்னலமற்றவராகவும், அன்பானவராகவும், அஹங்காரமற்றவராகவும் இருப்பாரேயாகில் நீங்கள் அவரை உங்களுடைய குருவாக வைத்துக்கொள்ளலாம். எவர் உங்களுடைய சந்தேகங்களை நீக்குபவராகவும், உங்களுடைய சாதனையில் அனுதாபமுடையவராகவும், உங்களுடைய நம்பிக்கைகளுக்கு இடையூறு விளைவிக்காமல் நீங்கள் இருக்கும் நிலையிலிருந்து மேலே செல்ல உதவுகின்றவராகவும் இருக்கின்றாரோ, எவருடைய சன்னிதானதில் நீங்கள் ஆன்மீக உயர்வு பெறுவதாக உணருகின்றீர்களோ — அவரே உங்கள் குரு. ஒரு முறை உங்கள் குருவைத் தேர்ந்தெடுத்த பிறகு, முழு நம்பிக்கையோடு அவரைப் பின்பற்றுங்கள். கடவுள் குருமூலம் உங்களுக்கு வழி காட்டுவார்.

உங்கள் குருவைத் தேர்ந்தெடுப்பதில் உங்களுடைய பகுத்தறிவை அளவுக்குமிஞ்சி உபயோகப்படுத்தாதீர்கள். அம்மாதிரி செய்வீர்களேயாகில் நீங்கள் தோல்வியடைவீர்கள். உங்களுக்கு முதல்தர குரு கிடைக்கவில்லையானால், ஆன்மீக மார்க்கத்தில் சில ஆண்டுகள் பயிற்சி பெற்று வருபவரும், தூய்மை போன்ற நற்பண்புகள் நிறைந்திருப்பவரும், ஓரளவு சாஸ்திர ஞானம் பெற்றிருப்பவருமான ஒரு சாதுவினுடைய உபதேசங்களை நீங்கள் பின்பற்றிவர முயற்சிக்கலாம். எட்டாவது வகுப்பு மாணாக்கன் ஒருவனுக்குப் பாடம் சொல்லிக் கொடுக்க M. A. பட்டம் பெற்ற ஆசிரியர் ஒருவர் கிடைக்காதபொழுது எவ்வாறு இன்டர்மீடியட் படிக்கும் மாணாக்கன் அவனுக்குப்பாடம் சொல்லிக் கொடுக்க முடியுமோ, ஸிவில் ஸர்ஜன் கிடைக்காதபொழுது எவ்வாறு ஒரு நோயாளியை ஒரு ஸப்-அஸிஸ்டன்ட் ஸர்ஜன் கவனிக்க முடியுமோ அதேபோல

இந்த இரண்டாந்தர குரு உங்களுக்கு உதவி செய்ய முடியும்.

உங்களால் இந்த இரண்டாந்தர குருவையும் கண்டு பிடிக்க முடியவில்லையாகில், ஸ்ரீ சங்கரர், தத்தாத்ரேயர் போன்ற அனுபூதிமான்களால் இயற்றப்பட்ட நூல் களிலுள்ள உபதேசங்களை நீங்கள் பின்பற்றி வரலாம். அப்பேர்ப்பட்ட பிரம்ம நிஷ்ட குருவினுடைய படம் கிடைத்தால் அதை வைத்துக்கொண்டு பக்தி சிரத்தை யோடு பூஜித்து வரலாம். நாளடைவில் உங்களுக்கு ஊக்கம் உண்டாகும். உரிய காலத்தில் அந்த குரு உங்கள் கனவில் தோன்றி உங்களுக்கு உபதேசம் செய்து ஊக்குவித்துச் செல்லுவார். உண்மையான சாதகருக்கு விசித்திரமான விதத்தில் உதவி கிடைக்கும். பக்குவமான சமயத்தில் அதிசயமான முறையில் கடவுளால் குருவும் சீடனும் சேர்த்துவைக்கப் படுவார்கள்.

இறைவனிடமிருந்து விசித்திர உதவி

கீழே குறிப்பிடவிருக்கும் சம்பவங்களில் இறைவன் பக்தர்களுக்கு எவ்விதம் உதவியிருக்கிறார் என்பதை சற்று கவனித்துப் பாருங்கள். ஏகநாதருக்கு ஆகாயத் திலிருந்து ஒரு அசரீரி கேட்டது. அது ''தேவகிரியி லுள்ள ஜனார்த்தன பந்த் என்பவரைப் போய்ப்பார். அவர் உனக்கு சரியான வழியைக்காட்டி அழைத்துச் செல்வார்'' என்று கூறியது. ஏகநாதர் அதன்படியே சென்று அவருடைய குருவை அடைந்தார். துகாராம் ''ராமகிருஷ்ண ஹரி'' என்கின்ற மந்திரத்தைக் கனவில் பெற்றார். அவர் இந்த மந்திரத்தை ஜெபித்து கண்ண பிரானுடைய தரிசனத்தைப் பெற்றார். கிருஷ்ண பகவான் நாமதேவரிடம் மல்லிகார்ஜுனத்திலுள்ள ஒரு சந்நியாசியிடம் அவருக்கு வேண்டிய மேலான தீட்சை யைப் பெற்றுக்கொள்ளும்படி, வழிகாட்டினார். சூடாலைராணி கும்பமுனி வடிவம் கொண்டு, காட்டில் தவம் செய்து கொண்டிருக்கும் தனது கணவரான

சிகித்வஜ மன்னன் முன்னிலேயில் தோன்றி கைவல்யத்தைப் பற்றிய ரகசியங்களே உபதேசம் செய்தாள். மதுரகவி மூன்று நாட்கள் தொடர்ந்தாற்போல் ஆகாயத்தில் ஒரு ஒளியைப் பார்த்தார். அது அவரை திருநெல்வேலிக்கு அருகில் ஒரு புளிய மரத்தடியில் சமாதி நிலேயில் அமர்ந்திருந்த அவருடைய குருநாதர் நம்மாழ்வாரிடம் கொண்டுபோய்ச் சேர்த்தது. வில்வமங்களன் நடனப் பெண்ணுகிய சிந்தாமணியின்மீது மிகவும் மோகம் கொண்டான். சிந்தாமணியே அவனுக்கு குருவாக ஆனுள். துளசிதாஸர் ஹனுமானுடைய தரிசனத்தைப் பெறுவதற்கு கண்ணுக்குத் தெரியாத ஒரு தேவதையிடமிருந்து உபதேசம் பெற்ருர். ஹனுமான்மூலம் ஸ்ரீ ராமருடைய தரிசனத்தைப் பெறுவதற்குரிய உபதேசத்தைப் பெற்ருர்.

தகுதியுள்ள சிஷ்யர்கள் ஒருபொழுதும் தகுதி வாய்ந்த குருமார்கள் கிடைக்காமல் தடுமாறுவது கிடையாது. அனுபூதி அடைந்த ஆத்மாக்கள் அபூர்வமல்ல. அஞ்ஞான நிலேயிலுள்ள சாதாரண பாமரர்களால் அவர்களே எளிதில் கண்டுகொள்ள முடியாது. உள்ளத்தூய்மையும், நற்பண்புகள் அனைத்திற்கும் இருப்பிடமாக உள்ள ஒரு சிலர்தான் அனுபூதிமான்களே அறிந்துகொள்ள முடியும். அவர்கள்தான் அப்பேர்ப்பட்ட மஹான்களின் சத்சங்கத்தால் பயனடைய முடியும்.

இந்த உலகம் உள்ளவரை ஆத்மானுபூதி மார்க்கத்தில் போராடிக் கொண்டிருக்கும் ஜீவர்களுக்கு வழி காட்டுவதற்கு குருமார்களின் உதவியும் வேதங்களும் இருந்து கொண்டிருக்கும். ஸத்ய யுகத்தோடு ஒப்பிட்டுப் பார்க்கும்போது இக்கலியுகத்தில் குருமார்களின் எண்ணிக்கை வேண்டுமானுல் குறைவாக இருக்கலாம். ஆனுல் அவர்கள் சாதகர்களுக்கு உதவி செய்வதற்காக எப்பொழுதும் இருந்து கொண்டிருப்பார்கள். ஒவ்வொரு மனிதரும் அவரவர் திறமைக்கும், சுபாவத்திற்கும், புரிந்துகொள்ளும் ஆற்றலுக்கும் ஏற்ப இந்த வழியை மேற்கொள்வாராக.

சிக்ஷா குருமார்களும், தீக்ஷா குருவும்

மனிதனுக்கு இவ்வுலகில் இரண்டுவித கடமைகள் உள்ளன. ஒன்று வாழ்வைப் பாதுகாப்பது, மற்றொன்று அவனுடைய ஆத்மாவை உணருவது. வாழ்வைப் பாதுகாக்க அன்றாட உணவிற்காக வேலை செய்யக் கற்றுக்கொள்ள வேண்டியிருக்கிறது. ஆத்மானுபூதியடைய அவன் சேவை, பக்தி, தியானம் ஆகியவற்றைச் செய்ய வேண்டியுள்ளது. அவனுக்கு லௌகீக கலைஞானங்களை போதிக்கும் குரு சிக்ஷா குரு ஆவார். அனுபூதி மார்க்கத்தைக் காட்டும் குரு தீக்ஷா குரு ஆவார். அவன் எத்தனை வகையான விஷயங்களைத் தெரிந்து கொள்ள விரும்புகின்றானோ அத்தனை சிக்ஷா குருமார்கள் இருக்கலாம். தீக்ஷா குரு மட்டும் அவனை மோக்ஷத்திற்கு அழைத்துச் செல்பவராக விளங்கும் ஒருவராகத்தான் இருக்க முடியும்.

ஒரு குருவைப் பற்றியிருங்கள்

தண்ணீரைப் பெறுவதற்காக இங்குமங்குமாக ஆழமற்ற குழிகளைத் தோண்டாதீர்கள். அந்தக் குழிகள் வெகு சீக்கிரம் உலர்ந்துவிடும். ஒரே இடத்தில் மிக ஆழமான குழியைத் தோண்டுங்கள். இங்கே உங்களுடைய முயற்சிகள் அனைத்தையும் ஒருமுகப் படுத்துங்கள். அப்பொழுது உங்களுக்கு வருட முழுவதும் அதிலிருந்து நல்ல தண்ணீர் கிடைத்துக் கொண்டிருக்கும். அதேபோல, ஒரே குருவிடமிருந்து ஆன்மீக உபதேசங்களைப் பூரணமாக கிரஹிக்க முயற்சி செய்யுங்கள். ஒருவரிடமிருந்தே தாகம் தணியும் வரை குடியுங்கள். சில ஆண்டுகள் அவருடைய திருவடிகளின் கீழ் அமர்ந்திருங்கள். ஆர்வம் காரணமாக குறுகிய காலத்தில் நம்பிக்கையை இழந்து ஒருவரிடமிருந்து மற்றொருவரிடம் அலைந்து கொண்டிருப்பதில் பயனில்லை. வேசியைப்போல சதா மாறிக்கொண்டிருக்கும் மனமுடையவர்களாக இருக்காதீர்கள். ஒருவருடைய ஆன்மீக உபதேசங்களையே பின்பற்றுங்கள்.

நீங்கள் பலபேரிடம் சென்று பலருடைய உபதேசங்களைப் பின்பற்றுவீர்களேயாகில் நீங்கள் திகைப்புற்று நிற்பீர்கள். நீங்கள் ஒன்றும் புரியாமல் தடுமாற்ற நிலையை அடைவீர்கள்.

ஒரு வைத்தியரிடமிருந்து நீங்கள் மருந்து பெறலாம். இரண்டு வைத்தியர்களிடமிருந்து நீங்கள் ஆலோசனை பெறலாம். மூன்று வைத்தியர்களிடமிருந்து நீங்கள் உங்கள் ஈமக்கிரியைகளையே பெற முடியும். அதேபோல, உங்களுக்குப் பல குருமார்கள் இருப்பார்களேயாகில் நீங்கள் திகைத்துப் போய் விடுவீர்கள். என்ன செய்வதென்றே உங்களுக்கு ஒன்றும் தோன்றாது. ஒரு குரு ''ஸோஹம் ஜபம் செய்யுங்கள்'' என்று சொல்லுவார். மற்றொருவர் ''ஸ்ரீ ராம் ஜபம் செய்யுங்கள்'' என்று சொல்லுவார். மூன்றாவது குரு உங்களிடம் ''அனாஹத சப்தங்களைக் கேளுங்கள்'' என்று உபதேசிப்பார். நீங்கள் ஒன்றும் புரியாமல் திகைத்து நிற்பீர்கள். ஒரு குருவை விடாமல் பற்றிக்கொண்டு அவருடைய உபதேசங்களைப் பின்பற்றி வாருங்கள்.

எல்லோருடைய உபதேசங்களையும் காது கொடுத்துக் கேளுங்கள்; ஆனால் ஒருவரை மட்டும் பின்பற்றுங்கள். எல்லோருக்கும் மரியாதை செய்யுங்கள்; ஆனால் ஒருவரை மட்டும் பூஜியுங்கள். எல்லோரிடமிருந்தும் ஞானத்தைச் சேகரித்துக் கொள்ளுங்கள். ஆனால் ஒரு குருவினுடைய உபதேசங்களை மட்டும் சொந்தமாக்கிக் கொள்ளுங்கள். அப்பொழுது உங்களிடம் துரிதமான ஆன்மீக முன்னேற்றம் ஏற்படும்.

குரு பரம்பரை

ஆன்மீக ஞானம் குரு பரம்பரை சம்பந்தப்பட்டது. அது குருவிடமிருந்து சீடருக்குக் கொடுக்கப்படுகிறது. கௌடபாதாச்சாரியார் தனது சீடரான கோவிந்தாச்சாரியாருக்கு ஆத்மஞானத்தைக் கொடுத்தார்.

கோவிந்தாச்சாரியார் அவருடைய சீடரான சங்கராச்சாரியாருக்குக் கொடுத்தார்; சங்கராச்சாரியார் அவருடைய சீடரான சுரேஸ்வராச்சாரியாருக்குக் கொடுத்தார். மத்ஸ்யேந்திரநாதர் அவருடைய சீடரான கோரக்நாதருக்கு ஞானத்தை அளித்தார்; கோரக்நாதர் நிவ்விருத்திநாதருக்கும், நிவ்விருத்திநாதர் ஞானதேவருக்கும் அந்த ஞானத்தைக் கொடுத்தனர். தோத்தாபுரி ஸ்ரீ ராமகிருஷ்ணருக்கு ஞானத்தைக் கொடுத்தார். ஸ்ரீ ராமகிருஷ்ணர் ஸ்வாமி விவேகானந்தருக்கு அளித்தார். ஜனகராஜனுடைய வாழ்க்கையைப் பண்படுத்தியவர் அஷ்டவக்ரர். ராஜா பர்த்ருஹரியினுடைய ஆன்மீக விதியை உருவாக்கியவர் கோரக்நாதர். அர்ஜுனனும், உத்தவரும் ஸ்திரமற்ற மனோநிலையுடன் இருந்தபொழுது ஆன்மீக வழியில் அவர்களை ஸ்திரப்படுத்தியது கிருஷ்ணபகவான்.

தீக்ஷையும் அதன் பொருளும்

ஒரு பக்தரானவர், ஒரு பக்த மஹாத்மாவால் பக்தி மார்க்கத்தில் தீக்ஷை செய்து வைக்கப் பெறுவார். ஒரு ஞானியானவர் ஒரு வேதாந்த மாணக்கனுக்கு மஹா வாக்கிய உபதேசம் செய்துவைப்பார். ஒரு ஹடயோகி அல்லது ராஜயோகி மற்றொருவருக்குத் தன்னுடைய குறிப்பிட்ட மார்க்கத்தில் தீக்ஷை செய்துவைப்பார். ஆனால் பரிபூர்ண அனுபவ நிலையைப் பெற்ற ஒரு பூர்ண ஞானி அல்லது பூர்ண யோகியானவர், குறிப்பிட்ட எந்த மார்க்கத்திலும் தீக்ஷை செய்துவைக்கலாம். ஸ்ரீ சங்கராச்சாரியார் அல்லது மதுசூதன ஸரஸ்வதியைப் போன்ற அவதார புருஷர் அல்லது ஞானி, சாதகன் எந்த மார்க்கத்திற்குத் தகுதி பெற்றிருக்கின்றானோ அந்தக் குறிப்பிடட மார்க்கத்தில் தீக்ஷை செய்துவைக்க முடியும். குருவானவர் சாதகனை நன்கு ஆராய்ந்து பார்த்து அவனுடைய விருப்பங்கள், சுபாவங்கள், திறமை முதலியவற்றைக் கண்டுபிடித்து அவனுக்குரிய மிகவும் பொருத்தமான பாதையைப் பற்றித் தீர்மானிப்பார்கள். அவனுடைய உள்ளம் மாசு படிந்ததாக இருந்தால் பல ஆண்டுகள் அவனை நிஷ்காம கர்ம சேவை

செய்யும்படி கட்டளை இடுவார்கள். அதன் பிறகு குரு அந்த சீடன் எந்தக் குறிப்பிட்ட மார்க்கத்தில் செல்லத் தகுதியுடையவன் என்று கண்டுபிடித்து அந்த வழியில் தீக்ஷை செய்துவைப்பார்.

தீக்ஷை என்பது ஒரு மந்திரத்தை மற்றொருவருடைய காதில் உபதேசிப்பது என்று அர்த்தமல்ல. கிருஷ்ண னுடைய எண்ணங்களினால் ராமன் கவரப்படுவாரே யாகில், ராமன் கிருஷ்ணனிடமிருந்து ஏற்கனவே தீக்ஷை பெற்றுவிட்டார். ஒரு மஹானால் எழுதப்பட்ட புத்தகங் களைப் படித்துவிட்டு ஒரு சாதகன் சத்தியமார்க்கத் தைப் பின்பற்றி அவருடைய உபதேசங்களைக் கடைப் பிடித்து வருவாரேயாகில் அந்த மஹான் அந்த சாதகனுக்கு ஏற்கனவே குருவாகிவிட்டவராவார்.

சக்தி சஞ்சாரம்

நீங்கள் ஒரு ஆரஞ்சுப் பழத்தை எவ்வாறு மற்றொரு வருக்குக் கொடுக்க முடியுமோ, அதேபோல ஆன்மீக சக்தியையும் ஒருவரிடமிருந்து மற்றொருவரிடம் செலுத்த முடியும். இம்மாதிரி ஆன்மீக சக்திகளைச் செலுத்தும் முறை சக்தி சஞ்சாரம் என்று சொல்லப் படுகிறது. சக்தி சஞ்சாரத்தில் ஸத்குருவிடமுள்ள ஒரு குறிப்பிட்ட ஆன்மீக அலையானது சீடனுடைய மனதிற்குள் பிரத்தியக்ஷமாக மாற்றப்படுகிறது.

குருவானவர் சக்தி சஞ்சாரத்திற்குத் தகுதி யுடையவர் என்று கருதுகின்ற பக்குவமுடைய சீடருக்கு ஆன்மீக சக்தியை மாற்றுகின்றார். குரு தனது பார்வை, ஸ்பரிசம், எண்ணம், சொல் அல்லது வெறும் சங்கல்பம் ஆகியவற்றில் ஒன்றின்மூலம் சீடனை மாற்ற முடியும்.

சக்தி சஞ்சாரம் பரம்பரை மூலம் வருகிறது. இது ஒரு ரகசியமான வித்தை. இது குருவிடமிருந்து சிஷ்யருக்குக் கொடுக்கப்படுகிறது.

இயேசுநாதர் ஸ்பரிசத்தின்மூலம் தனது ஆன்மீக சக்தியை தனது சீடர்களில் சிலருக்குச் செலுத்தினர். சமர்த்த ராமதாஸருடைய சீடர் ஒருவர் அவர்மீது மோகம் கொண்ட நடனமாதின் மகளின்மீது தனது சக்தியைச் செலுத்தினர். அந்த சீடர் அவளை உற்று நோக்கி அவளுக்கு சமாதி நிலையைக் கொடுத்தார். அவளுடைய காமம் மறைந்தது. அவள் மிகுந்த ஆசாரமும், சீலமும் உடையவளாக ஆனள். கிருஷ்ண பகவான் சூர்தாஸருடைய பார்வை இழந்த கண்களைத் தொட்டார். சூர்தாஸருடைய அகக் கண் திறக்கப் பட்டது. அவருக்கு பாவ சமாதி ஏற்பட்டது. கௌரங்கர் தனது ஸ்பரிசத்தின்மூலம் பலரிடத்தில் தெய்வீக போதையை உண்டாக்கி தன் பக்கத்தில் மாற்றிவிட்டார். அவருடைய ஸ்பரிசத்தினல் நாஸ்திகர்கள்கூட மெய்மறந்த நிலையில் ஆடிக்கொண்டு ஹரிகீர்த்தனம் செய்தனர்.

குருவிடமிருந்து சக்தி மாற்றப்பட்டதோடு சிஷ்யர் திருப்தியடைந்து சும்மா இருந்துவிடக்கூடாது. மேற் கொண்டு பூரணத்துவத்தை அடைய அவர் கடுமையான சாதனைப் போராட்டம் செய்துகொண்டிருக்கவேண்டும். ஸ்ரீ ராமகிருஷ்ண பரமஹம்சர் ஸ்வாமி விவே கானந்தரைத் தொட்டார். ஸ்வாமி விவேகானந் தருக்கு சமாதி அனுபவம் உண்டாயிற்று. அதன் பிறகும் அவர் பூரண நிலையை அடைவதற்காக மேலும் ஏழாண்டு காலம் கடினமாக பாடுபட்டார்.

கருணையும் சுயமுயற்சியும்

அனுபூதி நிலை உங்களுக்கு உங்களுடைய குரு செய்யும் அற்புதத்தினல் வந்துவிடாது. புத்த பகவான், இயேசுநாதர், ராமதீர்த்தர் ஆகிய அனைவரும் சாதனை செய்திருக்கின்றனர். கிருஷ்ண பகவான் அர்ஜுனனிடம் வைராக்கியத்தையும், அப்பியாசத் தையும் வளர்த்துவரும்படி உபதேசிக்கிருர். அவர் அர்ஜுனனிடம் "நான் இப்பொழுதே உனக்கு முக்தி யைக் கொடுத்துவிடுகிறேன்" என்று கூறவில்லை.

ஆகவே உங்கள் குரு உங்களுக்கு சமாதியையும், முக்தியையும் கொடுத்துவிடுவார் என்கின்ற தவறான எண்ணத்தை விட்டுவிடுங்கள். உழையுங்கள், தூய்மையாக்குங்கள், தியானம் செய்யுங்கள் அனுபூதி அடையுங்கள்.

குரு கிருபை அல்லது குருவினுடைய கருணை அத்தியாவசியம். அதனால் சீடன் சோம்பேறித்தனமாக உட்கார்ந்து கொண்டு இருக்கவேண்டும் என்று அர்த்தமல்ல. சீடன் கடுமையான புருஷார்த்தம் அல்லது ஆன்மீக சாதனைகளைச் செய்துவர வேண்டும். வேலை முழுவதும் சிஷ்யனால்தான் செய்யப்பட வேண்டும். தற்காலத்தில் ஜனங்கள் ஒரு சந்நியாசியினுடைய கமண்டலத்திலிருந்து ஒரு துளி தீர்த்தத்தைப்பெற்று, உடனே சமாதி நிலையில் நுழைந்துவிட வேண்டுமென்று விரும்புகின்றனர். உள்ளத் தூய்மைக்காகவும், ஆத்மானுபூதிக்காகவும் அவர்கள் எவ்வித சாதனையும் செய்யத் தயாராக இருப்பதில்லை. அவர்களை சமாதி நிலைக்குள் தள்ளிவிடுவதற்கு மாந்திரீக குளிகை ஒன்றை விரும்புகின்றனர். உங்களிடம் அது மாதிரியான மயக்கம் ஏதாவது இருந்தால் அதை உடனே விட்டு விடுங்கள்.

குருவும், சாஸ்திரங்களும் உங்களுக்கு வழியைக் காட்டி உங்கள் சந்தேகங்களை நிவர்த்தி செய்ய முடியும். அபரோக்ஷ அனுபூதி நிலை உங்களுடைய சொந்த அனுபவத்திற்காகவே விடப்பட்டுள்ளது. பசியோடிருக்கும் மனிதன் அவனாகவேதான் சாப்பிட வேண்டியதாக இருக்கிறது. அதிகமான தினவோடு இருப்பவன் தானாகத்தான் சொறிந்துகொள்ள வேண்டியதாக இருக்கிறது.

குருவினுடைய ஆசீர்வாதம் எதையும் செய்ய வல்லது என்பதில் ஐயமில்லை. ஆனால் ஒருவர் எவ்வாறு அவருடைய ஆசிகளைப் பெறுவது? குருவை மகிழச் செய்வதன் மூலம், சீடன் தனது ஆன்மீக உபதேசங்களை விசுவாசத்தோடு கடைப்பிடித்து வரும்பொழுதுதான்

குருவானவர் சீடனைக் கண்டு மகிழ்ச்சியடைய முடியும். ஆகவே குருவினுடைய உபதேசங்களை ஜாக்கிரதை யாகக் கடைப்பிடித்து வாருங்கள். அவர் உபதேசங் களின்படியே நடந்து வாருங்கள். அப்பொழுதுதான் நீங்கள் அவருடைய ஆசிகளைப் பெறத் தகுதியுடையவ ராவீர்கள். அப்பொழுதுதான் அவருடைய ஆசிகள் எதையும் செய்யவல்லதாகின்றது.

9. சிஷ்யர்

குருவினுடைய உபதேசங்களை அக்ஷரம் தவறாமலும் அவற்றின் கருத்தறிந்தும் பின்பற்றி வருபவரும், ஆன்மீக வழியில் குறைந்த பக்குவமுடைய ஜீவர்களுக்கு குருவினுடைய உபதேசங்களைத் தனது ஆயுட்காலம் முழுவதும் பிரசாரம் செய்து வருபவருமே சிஷ்யர் எனப்படுவார்.

ஒரு உண்மையான சிஷ்யர் குருவினிடமுள்ள தெய் வீகத் தன்மையோடு மட்டும் அக்கறை கொண்டவராக இருப்பார். மனிதர் என்கின்ற முறையில் குருவினுடைய செய்கையை சிஷ்யர் பொருட்படுத்தக் கூடாது. சிஷ்யர் அதைப்பற்றி முற்றிலும் அசட்டை யாக இருத்தல்வேண்டும். குருவானவர் வழக்கத்திற்கு மாறாக நடந்துகொண்டாலும் அவருக்கு குரு குருவே யாவார். ஒரு ஞானியினுடைய தன்மை ஆழம் காண முடியாதது என்பதை எப்பொழுதும் ஞாபகத்தில் வைத்துக்கொள்ளுங்கள். அவரை எடை போடாதீர்கள். உங்களுடைய அறியாமை என்னும் அளவுகோலைக் கொண்டு அவருடைய தெய்வீகத் தன்மையை அளக் காதீர்கள். உங்களுடைய குருவினுடைய செய்கையைப் பற்றிக் குறைகூறாதீர்கள் அது விஸ்வ திருஷ்டியோடு செய்யப்படுகின்றது.

உண்மையான சிஷ்யத்துவம் காட்சியைத் திறந்து விடுகிறது. அது ஆன்மீக அக்னியைத் தூண்டி விடுகிறது. அது அடங்கிக் கிடக்கும் சக்திகளை எழுப்பி

விடுகிறது. ஆன்மீக வழியில் சென்று கொண்டிருக்கும் யாத்திரைக்கு இது மிகவும் அத்தியாவசியம். குருவும், சிஷ்யரும் ஒன்ருகிவிடுகின்றனர். குரு, சிஷ்யரை ஆசீர்வதித்து, வழிகாட்டி ஊக்குவிக்கின்ருர். அவர் தனது ஆன்மீக சக்தியை சிஷ்யரிடம் செலுத்துகின்ருர். அவர் சிஷ்யரை மாற்றி அவரை ஆன்மீக மயமாக்குகின்ருர்.

குருவை அடையத் தகுதியுடையவர் யார்?

ஒரு குருவை அடைவதற்கு நீங்கள் ஒரு தகுதி வாய்ந்த அதிகாரியாக இருக்க வேண்டும். சரியாகப் புரிந்துகொள்ளும் தன்மை, உலகப் பொருள்களிடத்து பற்றற்ற தன்மை, புலனடக்கம், அமைதியான மனம், கீழான ஆசைகளற்ற தன்மை, குருவிடத்தில் நம்பிக்கை, கடவுளிடத்தில் பக்தி முதலியவை குருவை அடையும் பொழுது சாதகனிடத்தில் இருக்க வேண்டிய அவசியமான சாதனங்களாகும்.

முக்தியடைய வேண்டும் என்கின்ற வேட்கையோடு இருப்பவரும், சாஸ்திர விதிகளுக்குக் கட்டுப்பட்டு நடப்பவரும், காமத்தையும் புலன்களையும் அடக்கிய வரும், அமைதியான மனம் படைத்தவரும், கருணை, விஸ்வப் பிரேமை, பொறுமை, பணிவு, சகிப்புத் தன்மை, அடக்கம் முதலிய நற்பண்புகளைப் பெற்றிருப்ப வருமாகிய சாதகருக்குத்தான் குருவானவர் ஆன்மீக உபதேசங்களை உபதேசிப்பார். சிஷ்யருடைய மனம் ஆசையற்றதாக ஆகும்பொழுதுதான் பிரம்ம ஞான உபதேசம் பலன் தரத்தக்கதாக ஆகி உள்ளத்தில் ஞானத்தை உண்டாக்கும்.

குரு சேவை

ஆரம்பத்தில் சாதகர்கள் நீடித்த குரு சேவையின் மூலம் தன்னலத்தைப் போக்குவதில் தங்களுடைய முழு கவனத்தையும் செலுத்தவேண்டும். தெய்வீக பாவனை யுடன் உங்கள் குருவிற்கு சேவை செய்யுங்கள். ஜீவத் தன்மை என்கின்ற புற்றுநோய் கரைந்துவிடும்.

ஒரு கப்பல் தலைவன் எப்பொழுதும் விழிப்புடன் இருக்கிறான். ஒரு செம்படவன் எப்பொழுதும் விழிப்புடன் இருக்கிறான். அறுவை சிகிச்சை நிலையத்தில் உள்ள வைத்தியர் எப்பொழுதும் விழிப்புடன் இருக்கிறார். அதேபோல ஆன்மீகப் பசியோடும் தாகத்தோடும் உள்ள சாதகன் தனது குரு சேவையில் எப்பொழுதும் விழிப்புடன் இருக்க வேண்டும்.

குரு சேவை செய்வதற்காக ஜீவித்திருங்கள். நீங்கள் சந்தர்ப்பங்களை எதிர்பார்த்துக் கொண்டே இருக்க வேண்டும். அழைப்பிற்காகக் காத்துக்கொண்டிருக்க வேண்டாம். குரு சேவைக்கு நீங்களே முந்திக் கொள்ளுங்கள்.

உங்களுடைய குருவிற்குப் பணிவோடும், விருப்பத்தோடும், தர்க்கம் செய்யாமலும், கர்வப்படாமலும், முணுமுணுக்காமலும், சளையாமலும், அன்புடனும் சேவை செய்யுங்கள். உங்களுடைய குரு சேவையில் நீங்கள் எவ்வளவுக்கெவ்வளவு அதிகமான சக்தியைச் செலவிடுகின்றீர்களோ அவ்வளவுக்கவ்வளவு தெய்வீக சக்தி உங்களுக்குள் பாய்ந்தோடிவரும்.

எவர் குருவிற்குச் சேவை செய்கிறாரோ அவர் அகில உலகிற்கும் சேவை செய்கிறவர் ஆகிறார். சுயநல நோக்கமின்றி குருவிற்குச் சேவை செய்யுங்கள். குருசேவை செய்யும்பொழுது உங்களுடைய அந்தரங்க நோக்கத்தைச் சோதித்துப் பார்த்துக்கொள்ளுங்கள். பெயர், புகழ், அதிகாரம், செல்வம் முதலியவைகளை எதிர்பாராது குருவிற்குச் சேவை செய்தல் வேண்டும்.

குருவிடத்தில் பணிவு

குருவிற்கு மரியாதை செய்வதைக் காட்டிலும் அவருக்குப் பணிந்து நடப்பது மேலானது. பணிவு என்பது மதிப்புமிக்க நற்பண்பாகும். ஏனெனில் பணிவு என்கின்ற நற்பண்பை நீங்கள் விருத்திசெய்து கொள்ள விரும்பும் பொழுது ஆத்மானுபூதி மார்க்கத்திற்குப் பரம விரோதியாக இருக்கும் அகங்காரம் சிறிது சிறிதாகக் களைந்தெறியப்பட்டு விடுகிறது.

குருவிற்குப் பணிந்து நடக்கும் சீடரால்தான் தனது கீழான ஜீவத்தன்மையின்மீது ஆணை செலுத்த முடியும். பணிவு பிரத்தியக்ஷ அனுபவமானதாகவும், முழுமனதோடு கூடியதாகவும், உழைப்போடு கூடிய விடாமுயற்சியுடனும் இருக்கவேண்டும். குருவிடம் காட்டப்படும் உண்மையான பணிவு, காலம் கடத்தாது; தர்க்கமும் செய்யாது. ஆஷாடபூதி சீடர் பயத்தின் காரணமாக குருவிற்குப் பணிந்து நடக்கிறார். உண்மையான சீடர் அன்பிற்காகவே, தூய்மையான அன்புடன் குருவிற்குப் பணிந்து நடக்கிறார்.

கீழ்ப்படிவது எப்படி என்பதைக் கற்றுக்கொள்ளுங்கள். அப்பொழுதுதான் நீங்கள் ஆணை செலுத்த முடியும். ஒரு சிஷ்யராக இருப்பது எப்படி என்பதைத் தெரிந்து கொள்ளுங்கள். அப்பொழுதுதான் நீங்கள் ஒரு குருவாக ஆக முடியும்.

குருவிற்குப் பணிந்து நடப்பதும், அவருக்குக் கீழ்ப்படிந்து நடப்பதும், அவருடைய உபதேசங்களைப் பின்பற்றுவதும் அடிமை மனப்பான்மையானது என்கின்ற தவறான எண்ணத்தைக் கைவிட்டு விடுங்கள். அறியாமை நிறைந்த மனிதன், மற்றொரு மனிதருடைய கட்டளைக்குக் கீழ்ப்படிந்து நடப்பதானது அவனுடைய அந்தஸ்திற்குக் கீழானது என்றும், சுதந்திரத்திற்கு எதிரானது என்றும் எண்ணுகின்றான். இது ஒரு மாபெரும் தவறு. நீங்கள் நன்கு சிந்தித்துப் பார்ப்பீர்களேயாகில், உங்களுடைய தனிப்பட்ட சுதந்திரம் உண்மையில் உங்களுடைய சொந்த அகங்காரத்திற்கும், கர்வத்திற்கும் அடிபணிகின்ற கேவலமான அடிமைத்தனம் என்பதைக் காணுவீர்கள். இது புலன் வழிப்போக்கிலுள்ள மனத்தின் தடுமாற்றமே. மனத்தையும் அகங்காரத்தையும் வெற்றிகொள்பவன்தான் உண்மையான சுதந்திர புருஷன். அவனே வீராதி வீரன். இந்த வெற்றியைப் பெறுவதற்காகத்தான் மனிதன் உயர்ந்த ஆன்மீக நிலையை அடைந்துள்ள குருவினுடைய வியக்திக்கு அடிபணிகின்றான். இந்தப்

பணிவின்மூலம் அவன் தனது கீழான அகங்காரத்தை முறியடித்து எல்லையிலா ஞானப் பேரானந்தத்தை அனுபவிக்கின்றான்.

சுகவாழ்வை அடையும் சீடர்கள்

ஆன்மீக மார்க்கம் M.A. பட்டம் பெறுவதற்கு ஒரு கட்டுரை எழுதுவதைப் போன்றதல்ல. இது முற்றிலும் வேறான வழியாகும். ஒவ்வொரு விநாடியிலும் குருவினுடைய உதவி அத்தியாவசியம். இக்காலத்தில் இளம் சாதகர்கள் தன்னிறைவு உடையவர்களாகவும், மமதையும், தன் வழியே சிறந்தது என்கின்ற பாவனை உடையவர்களாகவும் இருக்கின்றனர். அவர்கள் ஒரு குருவினுடைய ஆணைகளை நிறைவேற்றி நடக்க விரும்புவதில்லை. அவர்கள் ஒரு குரு வேண்டும் என்று விரும்புவதில்லை. ஆரம்பத்திலிருந்தே சுயேச்சையாக இருக்க விரும்புகின்றனர். ஆன்மீகத் துறையின் அரிச்சுவடிகூட தெரியாதிருக்கும்பொழுதே அவர்கள் தங்களை துரீய அவஸ்தையில் இருப்பதாக எண்ணிக்கொள்கின்றனர். தங்கள் விருப்பம்போல் நடந்துகொள்ளுகின்ற தான்தோன்றித்தனத்தை சுதந்திரம் என்று தவறாக எண்ணிக்கொள்கின்றனர். இது மாபெரும் வருந்தத்தக்க தவறாகும். அவர்கள் வளர்ச்சியடையாததற்கு இதுதான் காரணம். கடவுளின் நிலைபேற்றிலும், சாதனையின் பலத்திலும் அவர்கள் நம்பிக்கை இழந்தவர்களாக இருக்கின்றனர். அவர்கள் எவ்வித லக்ஷியமுமின்றி காஷ்மீரத்திலிருந்து கங்கோத்ரிக்கும், கங்கோத்ரியிலிருந்து ராமேஸ்வரத்திற்கும் அலைந்துகொண்டும், தங்களை ஜீவன் முக்தர்கள் என்று சொல்லிக்கொண்டு விசார சாகரத்திலிருந்து சிலவற்றையும், பஞ்ச தசியிலிருந்து சிலவற்றையும் பிதற்றிக்கொண்டும் சொகுசாகக் காலங்கழித்து வருகின்றனர்.

சரணாகதியும், கருணையும்

நீங்கள் குழாயில் தண்ணீர் அருந்த விரும்பினால் குனியவேண்டியிருக்கிறது. அதேபோல நீங்கள்

குருவினுடைய திருவாக்கிலிருந்து உதிரும் ஆன்மீக அமிர்தத்தைப் பருக விரும்பினால், நீங்கள் பணிவும் அடக்கமுமே வடிவமாக இருத்தல் வேண்டும்.

மனத்தினுடைய கீழான தன்மை முற்றிலும் உயர்த்தி மாற்றியமைக்கப்பட வேண்டும். சிஷ்யர் குருவிடம் "நான் யோகம் பயில விரும்புகின்றேன். நான் நிர்விகற்ப சமாதி நிலையை அடைய விரும்புகின்றேன். நான் தங்கள் திருவடிகளில் அமர்ந்திருக்க விரும்புகின்றேன். நான் தங்களைச் சரணமடைகின்றேன்" என்று கூறுகின்றான். ஆனால் அவன் தன்னுடைய சுபாவத்தையும், பழக்கங்களையும், பழைய நடத்தை முதலியவைகளையும் மாற்றிக்கொள்ள விரும்புவதில்லை.

ஒருவருடைய தனிப்பட்ட அகங்காரம், முன்பே உருவாக்கிக்கொண்ட அபிப்பிராயங்கள், விருப்பமான கருத்துக்கள், வெறுப்புக்கள், சுயநல நோக்கம் முதலியவைகள் கைவிடப்படல் வேண்டும். குருவினுடைய உபதேசங்களை நடைமுறையில் கடைபிடிப்பதற்கு இவைகள் எல்லாம் தடையாக இருக்கின்றன.

உங்கள் குருவிடத்தில் உங்கள் மனத்திலிருக்கும் ரகசியங்களை எல்லாம் ஒளிக்காமல் கூறிவிடுங்கள். அவ்வாறு நீங்கள் எவ்வளவுக்கெவ்வளவு அதிகமான அளவில் செய்கின்றீர்களோ அவ்வளவுக்கவ்வளவு குருவினுடைய இரக்கம் உங்கள்மீது அதிகரிக்கும். அதாவது, அப்படிச் செய்வதனால் பாவத்தையும், தூண்டுதலையும் எதிர்த்து நிற்கும் போராட்டத்தில் உங்களுக்கு பலம் அதிகரிக்கும்.

சாதகன் குருவினுடைய கருணைக்கு ஆசைப்படுவதற்கு முன்பாக அதற்குத் தன்னைத் தகுதியாக்கிக் கொள்ள வேண்டும். சாதகனிடத்தில் உண்மையான தாகம் இருக்கும்பொழுதும், அவன் சரியான தகுதி பெற்றிருக்கும்பொழுதும்தான் இறைவனுடைய கருணை கிடைக்கும்.

குருவிடத்தில் எவர் முற்றிலும் பணிவுடனும் விசுவாசத்துடனும் இருப்பதாக உணருகின்றார்களோ அவர்களுக்கு குருவினுடைய கருணை கிடைக்கும். விசுவாசம் என்பது குருவிடத்தில் வைத்திருக்கும் உறுதியான நம்பிக்கையாகும்.

விசுவாசம் என்பது குருவானவர் திருஷ்டாந்தமாகவோ, ஆணையிட்டோ கூறும் எதையும் வேறு திருஷ்டாந்தமோ நிரூபணமோ எதுவும் இல்லாமல் அப்படியே உறுதியாக ஏற்றுக் கொள்ளுதலாகும். குருவிடம் நம்பிக்கையுள்ள சிஷ்யன் தர்க்கம் செய்ய மாட்டான்; சிந்திக்க மாட்டான்; பகுத்தறிய மாட்டான்; எண்ணிப்பார்க்க மாட்டான். அவன் பேசாமல் பணிகின்றான்; பணிகின்றான்; பணிகின்றான்.

சீடன் குருவிடம் செய்யும் ஆத்ம சரணாகதியும், குருவினுடைய கருணையும் ஒன்றோடொன்று இணை பிரியா சம்பந்தமுடையவை. சரணாகதியானது குருவினுடைய கருணையை கீழே ஈர்த்து விடுகிறது. குரு அந்த சரணாகதியைப் பூரணமாக்கி விடுகின்றார்.

குருவினுடைய கருணை சாதகரிடத்தில் சாதனை வடிவத்தில் வேலை செய்கிறது. ஆன்மீக மார்க்கத்தில் ஒரு சாதகர் விடாப்பிடியாக பற்றிக் கொண்டிருப்பாரேயாகில் அது குருவினுடைய கருணையேயாகும். தூண்டுதல்கள் அவரைத் தாக்கும்பொழுது அவர் அவற்றை எதிர்த்து நிற்பாரேயாகில் இது குருவினுடைய கருணை. மக்கள் அவரை அன்போடும் மரியாதையோடும் வரவேற்கும் பொழுது இது குருவினுடைய கருணை. அவருக்கு வேண்டிய சரீர சௌகரியங்கள் எல்லாம் கிடைக்குமேயாகில் இது குருவினுடைய கருணை. அவர் மனத் தளர்ச்சியும் சோர்வும் அடைந்திருக்கும்பொழுது அவருக்கு ஊக்கமும் பலமும் கிடைக்குமேயாகில் இது குருவினுடைய கருணை. அவர் தனது சரீர உணர்வைக் கடந்து தனது சொந்த ஆனந்த சொரூபத்தில் திளைத்திருப்பாரேயாகில், இது குருவினுடைய கருணை.

ஒவ்வொருபடியிலும் அவருடைய கருணையை உணர்ந்து அவரிடத்தில் மனப்பூர்வமாகவும், உண்மையாகவும் இருந்து வாருங்கள்.

குரு எவ்வாறு போதிக்கிறார்

குரு தனது சொந்த உதாரணத்தின் மூலம் போதிக்கிறார். உற்றுநோக்கும் சீடனுக்கு குருவினுடைய அன்றாட வாழ்க்கை ஒரு உயிருள்ள எடுத்துக்காட்டாக இருக்கும். உண்மையான சீடனுக்கு குருவினுடைய வாழ்க்கை ஒரு உயிருள்ள உபதேசமாக இருக்கிறது. இடைவிடாத சத்சங்கத்தின் மூலம் சீடன் குருவினிடமுள்ள நற்பண்புகளை தனதாக்கிக் கொள்கிறான். படிப்படியாக அவன் உருவாக்கப்படுகின்றான். சாந்தோக்கிய உபநிஷத்தைப் படித்துப் பாருங்கள். இந்திரன் பிரஜாபதியிடம் நூற்றி ஒரு ஆண்டு காலம் தங்கியிருந்து மனப்பூர்வமாக சேவை செய்து வந்திருப்பதை அதில் நீங்கள் காணலாம்.

தனது சீடர்களுடைய ஆன்மீகத் தேவைகள் என்ன என்பது குருவிற்குத்தான் தெரியும். சீடனுடைய சுபாவத்திற்கும், பரிணாமத்திற்கும் தக்கபடி அவர் உபதேசம் செய்வார். இந்த உபதேசம் ரகசியமாக வைத்துக்கொள்ளத்தக்கது. சீடர்களிடையே சர்ச்சை செய்து கொள்ளுதல் குருவைக் குறைகூறக் கூடிய நிலையில் கொண்டுவந்து சாதனையில் அலட்சிய புத்தியை உண்டாக்கிவிடும். ஆன்மீக முன்னேற்றம் ஏற்படாது. குருவினுடைய உபதேசத்தை அக்ஷரம் தவறாமல் கடைபிடித்து வாருங்கள். அது உங்களுக்காக மட்டும் உபதேசிக்கப்பட்டது என்பதை ஞாபகத்தில் வைத்துக்கொள்ளுங்கள். மற்ற சீடர்களும் குரு உபதேசம் பெற்றிருக்கின்றனர். அவரவர்கள் அவரவர்களுக்குக் கிடைத்த உபதேசத்தைக் கடைபிடித்து வரட்டும். உங்களுக்குக் கிடைத்த உபதேசங்களை மற்றவர்கள் மீது திணிக்காதீர்கள்.

சீடனுக்கு குருவிடமுள்ள விசுவாசத்திற்கேற்ற விகிதத்தில் அவரிடமிருந்து விஷயங்களை கிரஹிக்கலாம்.

ஆன்மீக உபதேசங்களை அளிப்பதற்காக சீடனை நாடி குருவானவர் வரும்பொழுது, சீடன் எவ்வித கவனமும் செலுத்தாமல், தன்னிறைவோடு அசட்டையாக இருந்து கொண்டு தன்னுடைய உள்ளக் கதவைத் தாழிட்டுக் கொண்டு விடுவானேயாகில், அவன் பயனடைய முடியாது.

குரு எவ்வாறு சோதனை செய்கிறார்

சத்குருவானவர் தனது நம்பிக்கைக்குரிய சீடர்களை பலமுறை பரிசோதித்துப் பார்த்து, கடுமையான சோதனைகளுக்குள்ளாக்கி, அதன் பிறகே அவர்களுக்கு உபநிடதங்களின் ரகசியார்த்தங்களை உபதேசிக்கின்றார். சில சமயங்களில் குரு தனது சீடரைத் தூண்டுதலுக்கும் ஆளாக்குவார். ஆனால் சீடர் குருவிடம் உறுதியான விசுவாசம் கொண்டு அந்தத் தூண்டுதலிலிருந்து மீள வேண்டும்.

பண்டைக் காலத்தில் சோதனைகள் மிகவும் கடுமை யாக இருந்தன. ஒரு சமயம் கோரக்நாதர் தன்னுடைய சீடர்களில் சிலரை ஒரு உயரமான மரத்தின்மீது ஏறி அங்கிருந்து கீழே வைக்கப்பட்டிருந்த கூர்மையான திரிசூலத்தின்மீது தலைகீழாக விழச் சொன்னார். விசு வாசமில்லாத பல சீடர்கள் பேசாமல் இருந்தார்கள். ஆனால் விசுவாசம் நிறைந்த ஒரு சீடர் உடனே மின்னல் வேகத்தில் மரத்தின்மீது ஏறி தலைகீழாக விழுந்தார். அவர் கோரக்நாதருடைய கட்புலனாகாத கரங்களால் காப்பாற்றப்பட்டார். அவருக்கு உடனே ஆத்மானுபூதி ஏற்பட்டது.

ஒரு சமயம் குரு கோவிந்த சிங் தனது சீடர்களைச் சோதனைச் செய்தார். அவர்களிடம் அவர் ''எனதரு மைச் சீடர்களே! உங்களுக்கு என்னிடம் உண்மை யான பக்தி இருக்குமாகில் உங்களில் ஆறுபேர் முன் வந்து தங்கள் தலைகளைக் கொடுப்பீர்களாக! அப் பொழுது நமது முயற்சியில் நமக்கு வெற்றிகிட்டும்'' என்று கூறினார். விசுவாசமுள்ள இரண்டு சீடர்கள்

தங்கள் தலைகளைக் கொடுக்க முன் வந்தனர். குரு கோவிந்த சிங் அவர்களை முகாமிற்குள் அழைத்துச் சென்று அவர்கள் தலைகளுக்குப் பதிலாக இரண்டு வெள்ளாடுகளின் தலைகளை வெட்டினார்.

குரு சீடர்களை பல வழிகளில் சோதிக்கிறார். சில சீடர்கள் அவரைத் தவறாகப் புரிந்துகொண்டு அவர் மீதுள்ள நம்பிக்கையை இழந்துவிடுகின்றனர். ஆகவே அவர்கள் பயனடைவதில்லை.

சீடர்கள் நான்கு வகை

முதல்தர மாணாக்கன் ஆகாய விமானப் பெட்ரோலைப் போன்றவன். வெகு தொலைவிலிருந்துகூட குருவினுடைய உபதேசப் பொறியைப் பற்றிக்கொண்டு அதன்படி உடனே நடந்துவிடுவான்.

இரண்டாந்தர சிஷ்யன் கற்பூரத்தைப் போன்றவன். ஒரு ஸ்பரிசம் பட்டதும் அவனிடமுள்ள உள்ளுணர்வு எழுச்சி பெற்று அவனுடைய ஆன்மீகத் தீயைக் கிளறி விட்டுவிடும்.

மூன்றாந்தர மாணாக்கன் நிலக்கரியைப்போன்றவன். அவனுடைய உணர்வை எழுப்பிவிடுவதற்கு குரு மிகுந்த சிரமம் எடுத்துக்கொள்ள வேண்டியிருக்கிறது.

நான்காவது ரகத்தைச் சேர்ந்த சீடன் வாழைத் தண்டைப்போன்றவன். எப்பேர்ப்பட்ட முயற்சியும் அவனிடம் பயன் தராது. குரு என்னதான் செய்தாலும் அவன் அசையாது ஜடம்போலவே இருப்பான்.

நல்ல அழகிய விக்ரஹம் ஒன்று அமைக்க இரண்டு அம்சங்கள் அத்தியாவசியமானவை. ஒன்று நன்கு விளைந்த, மாசுமருவற்ற நல்ல சலவைக்கல்; மற்றொன்று கைதேர்ந்த சிற்பி. விக்ரஹம் நல்லமுறையில் அமைய வேண்டுமாகில் அந்த சலவைக் கல்லானது எவ்வித நிபந்தனையுமின்றி சிற்பியின் கையில் இருந்து வர வேண்டும். அதேபோல, சீடன் முற்றிலும் குற்றம்

குறையற்ற அந்த சலவைக் கல்லைப் போலத் தன்னை தூய்மையாக்கி, பரிசுத்தப்படுத்திக்கொண்டு, தனது குருவினுடைய கைதேர்ந்த மேற்பார்வையில் தன்னை அர்ப்பணித்துவிட்டு, கடவுள் விக்ரஹமாகத் தன்னைச் செதுக்குவதற்கு விட்டுவிடுதல் வேண்டும்.

10. பிரார்த்தனை

பூனைக்குட்டி கத்தியதும், அதன் தாய்ப்பூனை ஓடி வந்து அதைத் தூக்கிக்கொண்டு போகிறது. அம்மா திரியே அடியவர் கதறினல் இறைவன் அவரைக் காப் பாற்ற ஓடி வருகிறார்.

துன்பம் நேர்கையில் இறைவனை நம்பியிருப்பதுதான் பிரார்த்தனை. அடியவருக்கு ஆறுதல் கூறுவதற்காக இறைவனுக்கு ஒரு வாய்ப்பைக் கொடுப்பதுதான் பிரார்த்தனை. உன் உள்ளத்தை இறைவனுக்குத் திறந்து காட்டுவதால் அதிலுள்ள சுமையைக் குறைத் துக்கொள்வதுதான் பிரார்த்தனை. என்ன செய்வது என்று திகைத்திருக்கும் பொழுது, உனக்கு எது சிறந் ததோ அதை முடிவு செய்ய கடவுளை எதிர்நோக்கி இருப்பதுதான் பிரார்த்தனை. மனவுறுதி தளர்வுறும் போதுதான் மனிதன் பிரார்த்தனை செய்யக் கற்றுக் கொள்கிறான்.

விந்தையான நிலை

பிரார்த்தனை என்பது எதையும் கேட்பதல்ல. ஒரே மாதிரி நிலைத்த மனத்துடன் பக்திகொண்டு இறை வனோடு தொடர்பு கொள்ளுதலே பிரார்த்தனை எனப்படும்.

பிரார்த்தனை என்பது நாம் இறைவனுக்கு அண்மை யில் இருப்பதைக் குறிக்கும். மனத்தை இறைவனோடு ஒன்றுபடச் செய்வது. இறைவன் இடத்தில் மனத்தை நிலைபெற்றிருக்கச் செய்வது பிரார்த்தனை. இறை

வனைப்பற்றிய தியானத்தில் ஆழ்ந்திருப்பது பிரார்த்தனை. இறைவனிடத்தில் பரிபூரண சரணாகதி அடைவது பிரார்த்தனை. மனத்தையும் அகந்தையையும் அமைதியாக உருகச் செய்வது பிரார்த்தனை. தனி ஒரு உணர்வை இறைவனோடு ஒன்றுபடச் செய்வதையே பிரார்த்தனை என்பது குறிக்கிறது.

ஆன்மாவை இறைவனிடம் உயர்த்தும் செயலே பிரார்த்தனை. இறைவனிடம் அன்பு செலுத்திப் போற்றுவதே பிரார்த்தனை. பிரார்த்தனை என்பது இறை வழிபாடு. இறைவனைப் புகழ்வது பிரார்த்தனை. பிரார்த்தனை என்பது இறைவன் நமக்களித்துள்ள நற்பேருகளுக்காக அவனுக்கு நன்றி செலுத்துவது ஆகும்.

மனித உள்ளத்திலும், மனதிலும், ஆன்மாவிலும் இடைவிடாது இயங்கிக்கொண்டு இருக்கும் ஆன்மீக சக்தியின் குரல் அல்லது வழிபாடுதான் பிரார்த்தனை. அது புவியீர்ப்பு சக்தி அல்லது கவர்ச்சி என்னும் ஆற்றலைப்போன்று உண்மையானது.

பிரார்த்தனை என்பது மதத்தின் சாரம் அல்லது ஆன்மாபோன்றது. அது மனித வாழ்க்கையில் முக்ய பங்கு வகிக்கிறது. பிரார்த்தனை இன்றி ஒரு மனிதன் வாழ முடியாது.

எல்லோரும் பிரார்த்தனை செய்யலாம்

குருடன், செவிடன், நொண்டி, முடவன், மெலிந்தவன், அறிவற்றவன், இழிந்தவன், தாழ்ந்த நிலையிலுள்ளவன், ஒதுக்கப்பட்டவன் ஆகிய அனைவரும் இறைவனைப் பிரார்த்திக்கலாம். ஏனென்றால் பிரார்த்தனை என்பது உள்ளத்துக்கும் உணர்வுக்கும் சொந்தமானது. அது உடலைப்பற்றியதல்ல.

பிரார்த்தனை செய்வதற்கு உயர்ந்த அறிவோ, பேச்சாற்றலோ தேவை இல்லை. நீ பிரார்த்தனை செய்யும்போது இறைவன் உன் உள்ளத்தைத் தான் வேண்டுகிறார். கல்வியறிவில்லாதவனானாலும் அடக்கமுள்ள தூய்மையான ஓர் ஆன்மாவின் ஒரு சில சொற்கள், ஒரு பண்டிதர் அல்லது பேச்சாற்றல் படைத்த சொற்பொழிவாளர் ஒருவரின் அழகான

சொற்களைவிட இறைவனைக் கவரும் ஆற்றல் படைத்தவை.

ஒரு குழந்தைக்கு இலக்கணமும் உச்சரிப்பும் தெரியாது. அது சில ஒலிகளை எழுப்புகிறது. ஆனால் அதன் தாய்க்குக் குழந்தை என்ன சொல்கிறது என்று விளங்குகிறது. ஆங்கிலேய அதிகாரியின் வீட்டிலுள்ள இந்திய சமையல்காரர் ஓர் ஆங்கிலப் பேராசிரியர் அல்ல. சமையல்காரர் எழுவாய் பயனிலை இல்லாத சொற்களைப் பேசுகிறார். ஆனால் ஆங்கிலேய அதிகாரிக்கு அது விளங்குகிறது. உள்ளத்தின் மொழியை மற்றவர்களுக்கு புரிந்துகொள்ளும் ஆற்றல் இருக்கும் உள்ளத்திலேயே குடிகொண்டு இருக்கும் அந்தர்யாமியான இறைவனுக்கு நாம் என்ன சொல்ல விரும்புகிறோம் என்று தெரியாதா? நீ என்ன சொல்ல விரும்புகிறாய் என்பது அவருக்குத் தெரியும். நீ இறைவனை வழிபடும் பிரார்த்தனைகளில் தவறுகள் இருந்தாலும், நீ உச்சரிக்கும் மந்திரங்களில் தவறுகள் இருந்தாலும், நீ செய்யும் பிரார்த்தனையும் உச்சரிக்கும் மந்திரமும் சிரத்தையோடு கூடியதாக இருக்குமானால், அந்தப் பிரார்த்தனை உன் உள்ளத்திலிருந்து வருமானால், அவர் அதைக் கேட்கிறார். உன் உள்ளத்தின் மொழி அவருக்குத் தெரியும்.

யாருடைய பிரார்த்தனை கேட்கப்படும்?

பிரார்த்தனை ஒருவர் உள்ளத்திலிருந்து வர வேண்டும். உதட்டளவில் இருக்கக்கூடாது. அக்கறையில்லாத பிரார்த்தனை வெறும் ஓசையை எழுப்பும் தாளங்களைப்போன்றது.

அக்கறையுள்ளதும், தூய்மையானதுமான உள்ளம் உடனடியாக இறைவனுக்குக் கேட்கிறது. கபடமான, குறுகிய மனமுள்ள, கொடிய மனிதனின் பிரார்த்தனையை இறைவன் கேட்கமாட்டார்.

உண்மையான பக்தனின் பிரார்த்தனையை எப்பொழுதும் இறைவன் கேட்கிறார். நம்பிக்கையில்லாத ஒருவன்தான் இறைவனுக்குக் காது கேட்கவில்லை என்று சொல்வான்.

இறைவன் தன்னுடைய மக்களின் அபயக்குரலை எதிர்நோக்கி எப்பொழுதும் காத்திருக்கிறான். ஒளிவு மறைவு இல்லாமல் அவருக்கு உன் உள்ளத்தைத் திறந்து காட்டு. அதற்கு உடனே பதில் கிடைக்கும்.

பிரார்த்தனைப் பயிற்சி

உன்னுடைய மூச்சு உனக்கு கொடுக்கப்பட்டது இறைவனைப் பிரார்த்தனை செய்வதற்குதான். முழங் கால் மண்டியிட்டு அவரைப் பிரார்த்தனை செய். ஆனால் நீ எழுந்தவுடன் அதை நிறுத்திவிடாதே. பிரார்த்தனை வாழ்நாள் முழுவதும் நீடிக்கவேண்டும். உன் வாழ்க் கையே ஒரு நீண்ட நெடிய பிரார்த்தனையாக இருக்க வேண்டும்.

பிரார்த்தனையால் தீர்க்க முடியாத பிரச்சினைகளே இல்லை. பிரார்த்தனையால் போக்கமுடியாத துன்பங் களே இல்லை. பிரார்த்தனையால் கடக்க முடியாத இடையூறுகளே இல்லை. பிரார்த்தனையால் வெல்ல முடியாத தீங்கே இல்லை. பிரார்த்தனை என்பது இறை வனோடு கொள்ளும் தொடர்பாகும். பிரார்த்தனை என்பது இறைவனுடைய ஆற்றலை மனிதனுடைய இரத்தத்தில் கலக்கச் செய்யும் விந்தையான சக்தி யாகும். எனவே முழங்காற்படியிட்டு இறைவனைப் பிரார்த்தித்துக்கொள்.

உனக்குள்ளே காமம், கோபம், வீண் கர்வம், வஞ்சகம் ஆகிய புயல்கள் கொந்தளிப்புடன் வீசிக் கொண்டிருக்கும்போது, முழங்காற்படியிட்டு இறைவனை வழிபடு. ஏனெனில் இறைவன் ஒருவருக்குத்தான் இவற்றை அடக்கியாளும் ஆற்றல் உண்டு. உன் பிரார்த்தனையில்தான் உன் வலிமை அடங்கியிருக் கிறது. அவருடைய ஆசிகள் உனக்கு ஏராளமாகக் கிடைக்கும்; அவருடைய அருள் உன்னைப் பாது காக்கும்; அவருடைய கருணை உனக்கு கவசமாகும். அவருடைய தெய்வீக உள்ளத்தின்படி நேர்மையுடன் நடக்கத் தூண்டப்படுவாய்.

எனவே முழங்கால் படியிட்டு வணங்கு. அது மண்ணுலகத்துப் பொருள்களையும், விண்ணுலகத்து இன்பங்களையும் அடைவதற்காக அல்ல. அவர் அருளைப் பெறுவதற்குப் பிரார்த்தனை செய். ''இறைவனே, நீ விரும்பியவண்ணமே உறுதியாகச் செயல்படுகிறேன். எனக்கு வேறொன்றும் வேண்டாம்,'' என்பதே உன் பிரார்த்தனையாக இருக்கட்டும். ஏனென்றால் உனக்கு நல்லது செய்வது எது என்று உனக்கே தெரியாது. உனக்குத் தீங்கானவற்றை வேண்டிக் கேட்டு அழிவைத் தேடிக்கொள்ளலாம். அவன் அருளை வேண்டிப் பிரார்த்தனை செய். நேர்மையான அறத்தன்மை மக்கள் எல்லோரின் உள்ளத்திலும் நிலைத்திருக்கட்டுமென்று பிரார்த்தனை செய். உதய ஞாயிறை வரவேற்று, மறையும் கதிரவனுக்கு வணக்கம் சொல்லி, நன்றியுடன் பிரார்த்தனை செய். முதலாவது ஒரு நாள் பொழுதைக் கொடுத்ததற்காகவும், அடுத்தது அவருடைய அருளைப் பெற்றதற்காகவும், அதனால் உன் வாழ்க்கையில் இன்பம் பெற்று, அவருடைய அருளை உன்னைச் சுற்றிலுமுள்ள அனைவருக்கும் பரப்பு.

பிரார்த்தனையின் பலன்கள்

பிரார்த்தனை ஒரு வலிமைமிக்க ஆன்மீக ஆற்றல்' அது ஆன்மாவுக்குரிய ஆன்மீக உணவு, அது ஒரு ஆன்மீகச் சத்துணவு.

பிரார்த்தனைகள் வேகமான ஆன்மீக நீரோட்டங்கள். பிரார்த்தனையைப்போல நம்மைத் தூய்மைப்படுத்துவது எதுவுமில்லை. தவறாது ஒழுங்காகப் பிரார்த்தனை செய்தால், உன் வாழ்க்கை படிப்படியாக மாற்றியமைக்கப்பட்டுவிடும். பிரார்த்தனை ஒரு பழக்கமாகவே மாற வேண்டும். பிரார்த்தனை உனக்கு ஒரு பழக்கமாகவே மாறிவிட்டால், அதில்லாமல் வாழ முடியாது என்பதை உணர்வாய்.

பிரார்த்தனை உன் உள்ளத்தை எளிதாக்கி, மனத்தை அமைதி, வலிமை, தூய்மை ஆகியவற்றால் நிரப்பும். பிரார்த்தனையின் ஆற்றலால் மனம் தூய்மையடைந்து சாத்வீக குணத்தைப் பெற்றால் அறிவு

கூர்மையையும், நுட்பத்தையும் பெறும்; பிரார்த்தனை உன்னை மேன்மை பெறச் செய்யும். பிரார்த்தனை செய்யும்போது, இரண்ய கர்ப்பனாகிய அளவிட முடியாத பிரபஞ்ச ஆற்றலோடு உன்னை இணைத்துக் கொள்கிறாய். அதனால் ஆற்றலும் சக்தியும், ஒளியும், வலிமையும் இறைவனிடமிருந்து பெறுகிறாய்.

களைப்படையச் செய்யும் மோட்சத்தின் பாதையில் பிரார்த்தனை ஒரு நம்பத்தகுந்த நண்பனாகும். சம்சாரமாகிய சமுத்திரத்தில் மூழ்கிக்கொண்டிருக்கும் மனிதனுக்குப் பிரார்த்தனை, கைகொடுக்கும் பாறைபோன்று உதவுகிறது. அது அடியவனை மரண பயத்தினின்றும் காப்பாற்றுகிறது; இறைவனுக்கு அருகில் அழைத்துச் செல்லுகிறது. இறுதியாக அவனுடைய தெய்வீக உணர்வை அடையவும், இன்றியமையாத அமர நிலையையும் பேரின்ப நிலையையும் அடையவும் முடியும்.

பிரார்த்தனை விந்தைகளை விளைவிக்கும்; மலைகளையும் அசைக்கும்; மருத்துவர்கள் குழு கைவிட்ட நோயாளிக்குக்கூட பிரார்த்தனை துணைக்கு வந்து, அனைவரும் வியக்கும்வண்ணம் குணமடையச் செய்கிறது. இந்த மாதிரி அநேக முறைகள் நடந்திருக்கிறது. நீயும் இதைப் பார்த்திருக்கலாம். பிரார்த்தனையால் நோயைக் குணப்படுத்துவது விந்தையாயும், வியக்கத்தக்கதாயுமிருக்கின்றது.

எல்லாவிதமான நிலைகளுக்கும் பிரார்த்தனை தவறாத ஒரு விடையாகும். அதனுடைய வியக்கத்தக்க ஆற்றலை நானே பல முறை கண்டிருக்கிறேன். நீயும் அதை அனுபவிக்கலாம்.

பிரார்த்தனை செய்து வாழ்க்கையில் வளம்பெறு

உன்னுடைய வீட்டில் களவு நேர்ந்தால் நீ கூக்குரலிட்டு அழுகிறாய். உன் குழந்தை இறந்துவிட்டால் தேம்பித் தேம்பி அழுகிறாய். உன் கைகால்கள் நசுக்கப்பட்டால், வலியால் துடிக்கிறாய், இறைவனுக்காக எப்பொழுதாவது அழுதிருக்கிறாயா? அவனுக்காக எப்

பொழுதும் அழு. உன் துன்பங்கள் எல்லாவற்றையும் தடுத்துவிடுவான். உனக்குத் துணைவேண்டி இறைவனைச் சுற்றிப் பின்னி பிணைத்துக்கொள். வாழ்வில் நேரும் துன்பங்களினின்றும் நீ தப்பலாம். இந்த வழியைப் பின்பற்றி அதன் நற்பயனைப் பெறு. பிரார்த்தனை செய்து வாழ்வில் வளம் பெறு.

இந்த உலகிலுள்ள எவராலும் உன்னைக் காப்பாற்ற முடியாது. இறைவன்தான் உன்னிடம் அதிக அன்புள்ளவன். அவனையே அழை. அவன் உன்னிடம் ஓடி வருவான். அவன் துணையை நாடு. அவன் புகழைப்பாடு. அவன் கருணையை வேண்டிப் பிரார்த்தி.

திரௌபதி உருக்கமாகப் பிரார்த்தித்தாள். கண்ணபிரான் அவள் துன்பத்தைத் துடைக்கத் துவாரகையிலிருந்து ஓடி வந்தார். கஜேந்திரன் கதறிப் பிரார்த்தனை செய்தான். ஹரி தன்னுடைய சக்கரத்துடன் அவனைக் காக்க ஓடி வந்தான். மீராவின் பிரார்த்தனைதான் ஆணிகளாலான படுக்கையை மலர் படுக்கையாக, நல்லபாம்பை மலர் மாலையாக மாற்றியது. பிரார்த்தனைதான் பிரகலாதனுடைய தலையில் ஊற்றிய கொதிக்கும் எண்ணெய்யைக் குளிரச் செய்தது. நாமதேவரின் பிரார்த்தனையைக் கேட்டு விட்டலர் சிலையிலிருந்து வெளியே வந்தார். ஏகநாதரின் பிரார்த்தனையைக் கேட்டு ஹரி அவருக்கு முன்னே நான்கு கரங்களுடன் தோன்றினர். தாமாஜியின் பிரார்த்தனையினுல், கண்ணன் அவருடைய வேலைபாளாகச் சென்று பாதுஷாவுக்கு அவர் செலுத்த வேண்டிய கடனைச் செலுத்தினுர். நாரதர் இன்னமும் பிரார்த்தனை செய்துகொண்டே இருக்கிருர். இதைவிட இன்னமும் என்ன வேண்டும்? இப்பொழுதிருந்தே, இந்தக்கணமுதலே உண்மையாக உருக்கமாகப் பிரார்த்தனை செய். நீ முடிவில்லாததும் நிலையானதுமான பேரின்பத்தை அடைவாய்.

சமரஸப் பிரார்த்தனை

— ஸ்ரீ சுவாமி சிவானந்தா —

ஓம்-கருணையும் அன்பும் நிறைந்த இறைவா!
உனைத் தொழுது வணங்குகின்றோம்;
நீ எங்கும் உள்ளாய், எல்லாம் வல்லாய் எல்லாம், அறிவாய்;
நீ ஸச்சிதானந்தப் பொருள் - மெய்ப் பொருளும்,
மெய்யறிவும், பேரின்பமும் நீயே;
எல்லா உயிர்களிலும் உறைபவன் நீயே;

ஓம்-தயாபரத் தெய்வமே!
உணரும் உள்ளமும், சமநோக்கும் தூய அன்பும்,
மெய்யறிவும், எமக்குத் தந்தருள்க;
மயக்கத்தை எதிர்க்கவும், மனதை வெல்லவும்,
உள்ளத்தில் ஒளிரும்
தெய்வீகத் தன்மையை எமக்குத் தந்தருள்க;
ஆணவம், துராசை, வெறுப்பு, பேராசை, காமம்,
வெகுளி இவை பற்றுது எம்மைக் காத்தருள்க;
ஆன்மீக உணர்ச்சிகளை எமது உள்ளத்தில்
நிரப்பி அருள்க;

ஓம்-உலகாளும் ஜெகதீசா!
எல்லாப் பெயரிலும் உருவிலும் உனையே யாம்
காண்போமாக;
எல்லாப் பெயரிலும் உருவிலும் உனையே யாம்
வழிபடுவோமாக;
எப்பொழுதும் உனையே யாம் சிந்தித்து வருவோமாக;
என்றென்றும் உனிலேயே யாம் நிலைத்திருப்போமாக.

ஓம்

மஹா மந்திரம்

ஹரே ராம ஹரே ராம ராம ராம ஹரே ஹரே
ஹரே க்ருஷ்ண ஹரே க்ருஷ்ண க்ருஷ்ண க்ருஷ்ண
ஹரே ஹரே

— கலிசந்த்ரணோபநிஷத்

ஸ்ரீ சுவாமி சிவானந்தர் அருளிய தமிழ் நூல்கள்

நூல்		விலை ரூ.
இந்து தர்மம்		12–00
வாழ்விலும் ஆத்மானுபூதியிலும் வெற்றிக்கு நிச்சயமான வழிகள்	....	12–00
நீதிநெறிக் கதைகள்	....	7–00
வாழ்க்கையின் லக்ஷியம்	....	3–00
சத்சங்கமும் ஸ்வாத்யாயமும்	....	3-00
சங்கீர்த்தன யோகம்	....	3-00
தியானப் பயிற்சி	....	2–00
சுவாமி சிவானந்தரின் சுயசரிதை	....	6–00
ஞானயோகம்	....	6–00
தர்ம உபதேசம்	....	5–00
சிவானந்தரின் சத்சங்க உபதேசங்கள்	....	5–00
எளிய யோக சாதனை	....	4–00
மாணவர்கள் வாழ்வில் வெற்றி	....	4–00
தினசரி வாழ்வில் யோகம்	....	4–00
கர்ம யோகம்	....	4–00
நன்னெறிக் கதைகள்	....	4–00
பெண்மணிகளுக்குப் பொன் மொழிகள்	....	3–00
குரு தத்துவம்	....	3–00
ஞான தீபம்	....	3–00
உபதேச மஞ்சரி	....	2–00
சிவானந்த வாணி	....	2–00
சிவானந்தர் மொழியமுதம்	....	2–00
உருவ வழிபாடு	....	2–00
கோபத்தைக் கட்டுப்படுத்துதல்	....	2–00
தெய்வீக வாழ்க்கை (சுவாமி சிதானந்தா)	....	5–00
இராஜயோகச் சொற்பொழிவுகள் ,,	....	5-00
ஞானஒளிபெற நல்வழிகாட்டி	....	4–00
சீரிய வாழ்க்கைக்குச் சிறந்த வழிகாட்டி	....	3–00
சிதானந்தரின் அருட் செய்தி ,,	....	3–00
சிதானந்தரின் சத்சங்க உபதேசங்கள் ,,	....	2–00
நித்திய நெறிகள் ,,	....	2–00
மனித வாழ்க்கையின் குறிக்கோள்	....	1–00
கிருஷ்ணானந்தர் உபதேச மொழி	....	1–00
சிவானந்த கீர்த்தனை & பஜனை நாமாவளி	....	1–00
சர்வரோக நிவாரணி (சுவாமி பூமானந்தா)		4–00

